



令和4年5月9日

呉市立明德小学校

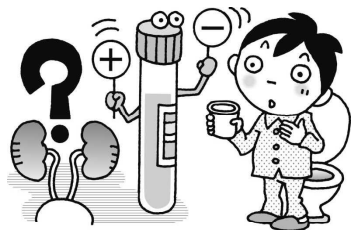
NO. 5

5月10日(火)は尿検査です。

(おしっこのけんさ)

何がわかるの？

- ☆ じんぞう(おしっこをつくる場所)の病気がないかどうか。
- ☆ ぼうこう(おしっこをためる袋)の病気がないかどうか。
- ☆ 糖尿病などの病気がないかどうか。



《検査方法》

◎おうちの人と一緒に取りましょう。

①朝起きてすぐに



からだを動かしているときの尿には、害のないたんぱくが混ざっていることがあり、病気が原因で出るたんぱくと見分けられなくなります。

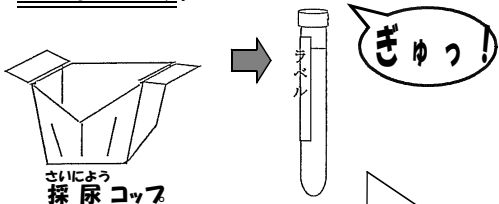
②出はじめの尿を少し流して、中間のものを採尿コップに採ります。



出始めの尿は、前の日の残り。検査には、眠っている間にできた尿が一番よいのです。



③採尿コップから小試験管の一番上の線まで尿を入れて、ふたをしっかりとめましょう。

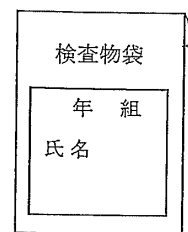


尿を採ったその日に検査をしないと、正しい結果が出ません。忘れずに持ってきてください。



注意すること

- ① 10日の朝、必ず出してください。
- ② 袋はのりづけなどしないで、袋の口を折りまげてください。
容器をティッシュなどで包んではいけません。
- ③ 生理中の人は、10日は出さないで先生に知らせてください。別の日に行います。



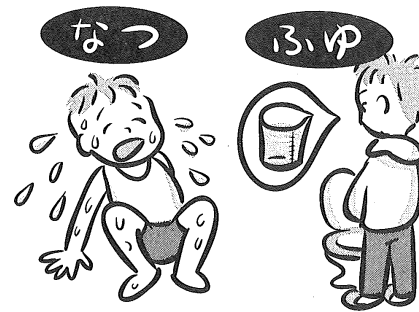
容器をすてないように!

◆1日に出るおしっこの量は？

1日に出るおしっこの量は、食べたものや体の大きさなどで変わりますが、平均すると、体重20kgの人で約480ml、30kgの人だと約720mlくらい出ます。ぼうこうに牛乳パック1本分くらいたまると、「おしっこしたいな〜」と思うようになり、それでもトイレに行かないと、牛乳パック2本分くらいたまりませんが、下腹が痛くなってきます。おしっこをがまんしていると、病気になりやすいので、がまんせずにトイレに行くようにしましょう。



◆寒いとおしっこが近くなる？



寒い冬は、「すぐトイレに行きたくなるな〜」と感じたことはありませんか？実は、人間の体の中の水分は、おしっこと汗によって調節されているのです。暑い夏は、汗によってたくさんの水分が体の外に出ますが、寒くなると汗をあまりかかないので、おしっことして水分を体外に出します。だから、寒い冬には、おしっこが近くなるのです。