

すこやか



令和8年4月22日(水)
おやまだしょうがっこう
大山田小学校ほけんしつ

✿ 健康診断で自分のからだをしろ ✿

あす がつ にち もく によけん さ
明日、4月23日(木) 尿検査 があります。

“おしっこ”のことです。

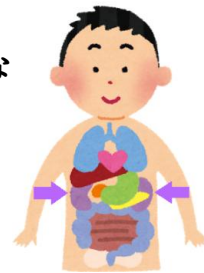


どうして尿検査をするの？

おしっこに“たんぱく・糖・血”が混ざっていないかチェックし、「じんぞう」や「尿道(おしっこの通り道)」に異常や病気の心配がないかどうかを調べます。

おしっこはどこで作られるの？

おしっこは、「じんぞう」というところで作られています。「じんぞう」は、そらまめのような形で、こしの上あたりに左右ひとつずつあります。体の中にあるいらぬものやおおすぎる水分をこして、おしっこが作られています。



おしっこはどこでためられるの？

「じんぞう」で作られたおしっこは「ぼうこう」というふくろに一度ためられます。「ぼうこう」の出口には、おしっこが出ないように、しっかりとめてくれる筋肉があるので、おしっこをがまんすることができます。ある程度たまると、脳に信号がおくられトイレに行きたくなります。

(尿検査) を忘れない3つの作戦



ようきをトイレのドアに貼っておく



ようきをまくらもと置いて寝る



がくひと家族の人に話しておく





おしっこのとりかた ☆おうちの方のご協力をお願いいたします☆

22日に持ち帰ってもらったもの

折りたたみ
コップ



赤いふたの
スポイト



なまえを書いた
ふくろ



尿検査をする前に

ぜんじつ
前日

・ビタミン入りの
ジュースなどは
飲まない

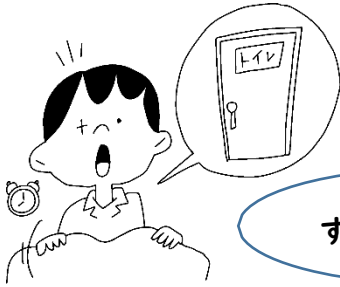


夕食後に、激しい運動はしない



◆今日は寝る前に
必ずおしっこをしましょう

①朝、起きてすぐにトイレに行きましょう。



すぐトイレに行こう

②はじめに、少しだけおしっこを出して、
途中のおしっこをコップにとりましょう。

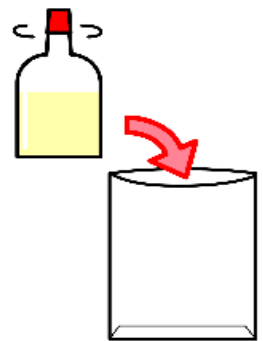


③ おしっこを入れる容器の
ふたを取って、おしっこを
半分くらい入れましょう。

ふたをしっかり
しめましょう!



④ おしっこを入れる容器を、
なまえなどが書かれた
ふくろに入れましょう。



⑤ ランドセルの中に入れましょう。



⑥ 学校についたら提出しましょう。



おうちの方へ

本日、尿検査の折りたたみコップ、採尿容器、提出用チャック袋を持って帰りました。

4月23日(木)朝の尿をとって、学校に持たせてください。ご協力をお願いします。

※体調や生理等により、採尿できない場合はお知らせください。後日、検査を受けていただきます。持ち帰った検査容器などは、お家で保管をお願いします。