

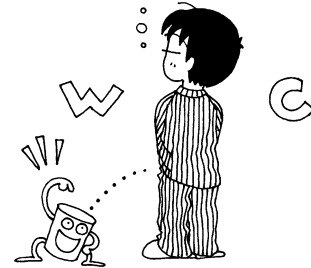


令和4年4月26日 磯辺小 保健室

尿検査について

尿(おしっこ)を調べることで、病気が見つかります。





- ① 尿(おしっこ)をつくる「腎臓」の病気
- ② 尿(おしっこ)をためておく「ぼうこう」の病気
- ③ 「糖尿病」があるかないか



- 1 日時

が	つ	に	ち	も	く
4月27日(木)					
予備日4月28日(金)					
- 2 対象 1~6年生
- 3 方法と注意事項

27日の朝、尿を取ったのに、家に忘れてしまった...という人は新しい容器を渡します。担任に申し出てください。
白色の名前つき袋は捨てないでください。

<p>① 前の夜は夜ふかしをしない。十分に睡眠をとる。疲労を残さない。</p> 	<p>② 目がさめて、すぐの尿を紙コップにとる。出始めの尿はすててから、尿をとる。</p> 	<p>③ ポリエチレン容器の線のついているところまで入れる。</p> 	<p>④ ふたをしっかりしめる。容器のまわりをふく。袋に入れ、おりまげる。</p> 
---	---	---	---

4 回収時の注意事項

- ① (朝の会) 担任が一人ずつ受け取り、名簿に○をつけます。
(ティッシュやビニール袋は学級のごみ箱へ捨てる) 白色の袋で出します。
- 業者の回収は、9時です。
- ② クラスでまとめ、保健室前の廊下に持って行きます。8時35分までに届けてください。

5 実施後の注意事項

- ① 一次検査は4/27と4/28で回収します。2日間とも忘れた人は、どうするかを相談します。
- ② 一次検査でたんぱく・糖・潜血が陽性の人は、後日、二次検査【5月25日(木)】を受けます。
(⇒前日に容器を配付し、連絡します。)
- ③ 二次検査で陽性になった人は、医師による精密検査が必要です。(⇒該当者には後日、連絡します。)
- ④ 一次検査後、二次検査のお知らせがなければ「異常なし」です。

裏面はトイレに貼るポスターになっています!

★「尿検査を絶対に忘れないぞ!!」トイレポスター★

今日、ねる前に、おうちの人といっしょに、トイレのドアにはっておこう!!

今日は

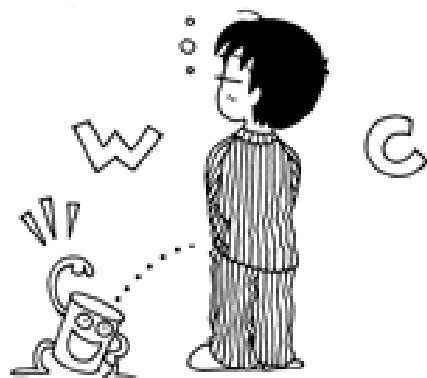
「尿検査

（おしっこのけんさ）」です。

わすれずに

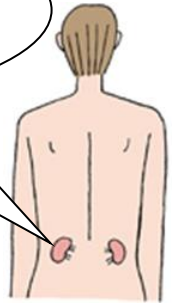
学校がっこうへ

もっとうきまわごみひー



腎臓のはたらき

腎臓の大きさは、
じぶんの握りこぶし1個分です。
それが、右と左にひとつずつあるよ。



○血液をきれいにする。いらぬものを取り除く

全身の血液からいらぬものや毒素を取り除き、血液をきれいにします。

取り除いたいらぬものや毒素をおしごとと一緒に外に出します。

腎臓が一日にろ過する血液の量は150ℓ(リットル)、大型のドラム缶1本分です。

○体内の水分量や電解質の調整

体の水分や電解質(ナトリウム、カルシウム、リン、マグネシウムなど)は体にはなくてはならないものですが、多すぎても少なすぎても良くないです。腎臓は、それらの量を調節しています。

○ホルモンの分泌と調節

赤血球を作り、血圧を調節するホルモンを出します。その他、骨を作るカルシウムの吸収に必要なビタミンDが体内で働くようにしています。

心配(しんぱい)のいらぬたん白(ぱく)尿(にょう)によ

<p>①生理的たん白尿 激しい運動のあと、入浴後、 疲れている時、一時的にでる もの。早朝の尿をとるのは、 それを防ぐためです。</p>	<p>②熱性たん白尿 熱が出た時、たん白が出るこ とがあります。熱が下がれば、 治ります。</p>	<p>③起立性たん白尿 若い人に多く、横になっている時は いいのですが、立っている時にたん白 がでてしまいます。じん静脈圧が上 がるためにおこると考えられます。</p>
--	---	--

※ その他、ぼうこう炎や尿管炎・じんう炎などの尿路感染症でもたん白尿は出ます。

※ 定期健診後に治療が必要な場合は「治療のお知らせ」を各個人に渡します。早めに診察を受け、報告書を担任に提出してください。

「治療のお知らせ」を渡されなかった児童は「異常なし」です。



新しいクラスになって約1か月。

まだまだ、緊張しているのではないですか？

あの子に話しかけてもいいかな？無視されないかな？

な～んてドキドキしているのでは・・・？

その不安を、やっつける一番の方法は・・・

「あいさつ」です。!!!

朝、登校して顔を合わせた人みんなに、大きな声

で「おはよう!!」と言ってみよう。自分の

気持ちも軽くなるし、そこから話が始まること

があるよ。当然、最初は返事が返ってこないこと

もあるけど、そんなのは気にしない、気にしない。

「おはよう!!(〇〇)」を続けてみよう。

心の窓を開く あいさつ

普段の「あいさつ」ってどんな感じ？

○朝 「おはようございます」

○朝食時 「いただきます」

○出かける時 「行ってきます」

○人と出会ったら

朝 「おはようございます」

昼 「こんにちは」

下校時 「さようなら」

別れ際 「また、明日ね」

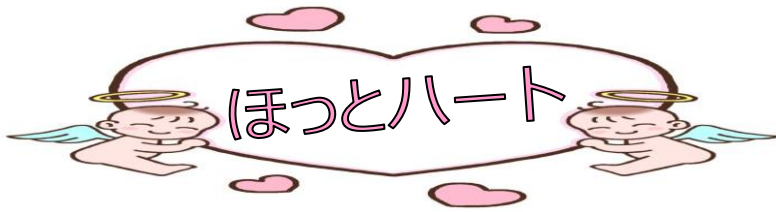
夜 「こんばんは」

○帰宅時 「ただいま」

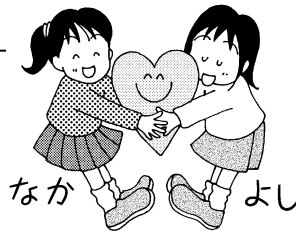
○寝る時 「おやすみなさい」

「あいさつ」は、人との関わりを築くためにとても大切です。「あいさつ」から「会話」が始まり、いろいろな人の生き方や考え方を知ることができます。みんなちがって素晴らしいことが分かります。そして、最終的には自分の心を豊かにします。

あいさつは、自分の『心の窓を開く』のです。



魔法の言葉



つかったり、聞いたりすると、相手の心や自分の心が和む言葉って、何かしていますか？

「ありがとうございます」
「ありがとう」

なんですよ。

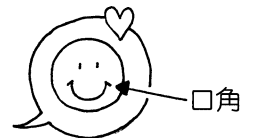
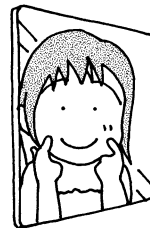
だれかに、何かをしてもらったら「ありがとう」「助かったよ」・・・その一言で相手の気持ちがほぐれ、次につながります。また、自分もだれかが困っていたら“助けてあげよう”“声をかけてあげよう”という気持ちになります。

この「ありがとう」は、友だちだけでなく、家でも言ってみましょう。実は、家の方が「ありがとう」と言う場面は多いのかも・・・「何かをしてもらって当然!!」と思っていることが多いのでは？

「言葉は 言霊（ことだま）」

言葉は生きています。大事に、元気よくつかいましょう!!

笑顔×笑顔=楽しさ100倍!



笑顔に自信のない人は、鏡に向かって口角をあげる練習をしてみましょう!

(木) ニコッ

【時間と場所】 10時00分～11時00分ごろ 男子⇒図書室、女子⇒保健室

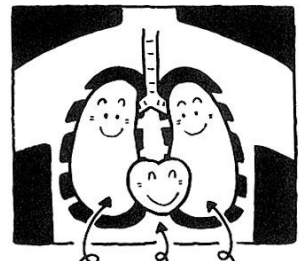
【検査方法】

- ①教室で体操服（夏の体操服の上下または薄手のTシャツ）になり、くつ下も脱いで来る。
- ②名簿順に行う。「心臓検診問診票」を各自持ち、検査してくれる方に渡す。
- ③2台のベッドの間に器具を取りつけるため、一方通行で移動する。

※男子は上半身はだかになります。女子は胸部がきつくならないゆとりのある服装。

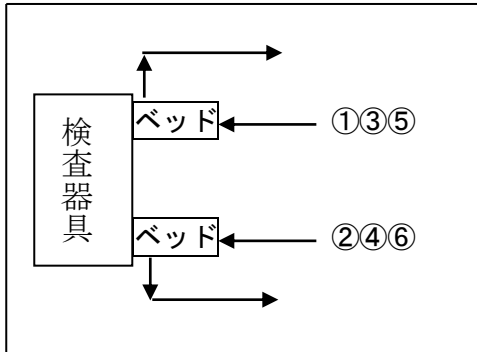
（夏の体操服・下はハーフパンツ、女子はタンクトップかランニングの下着）

【受け方】

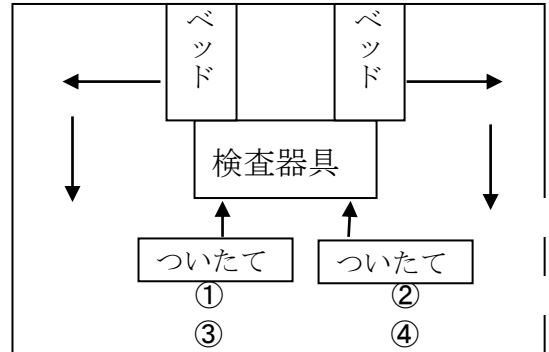


- ①はだしになってベッドに寝る。
 - ②大の字になって足は開く。手足に力を入れない。
 - ③緊張して体がかたくなる、笑っていると正確な検査ができません。
 - ④じっとしていれば、1分間で終わります。
 - ⑤まわりがうるさいと、心電図に影響が出るので、静かに待ちます。
- ※絶対にしゃべらない。

〔男子〕 図書室



〔女子〕 保健室



【心電図検査で何がわかるのでしょうか？】

心臓の筋肉（心筋）収縮や拡張すると活動電流が起こります。このごく弱い電氣的現象を増幅して記録したものが心電図です。この検査をしてみると、「不整脈」や「心筋梗塞」などの異常がわかるのです。



心電図台紙（問診票）

4月21日（水）に配布しました。
（1年生のみ）
まだ提出していない人は、早急に提出してください。
【4月27日（火）まで】
記入もれのある場合は、連絡させていただきます。

不整脈

心臓が血液を送り出すリズムが異常に速かったり、遅かったりして脈拍が乱れる症状です。

心雑音

4つある心臓の弁が異常を起こしてうまく開閉できなくなり、血流がおかしくなって逆流したり外にもれる場合があります。このような状態のとき心臓音に雑音が入ります。（聴診器で心音を聴くことで発見できます。）



じん臓は血液のクリーニング屋さん

じん臓はおとなのにぎりこぶしより少し大きめな、そら豆に似た臓器で、背骨の両側に1個ずつあります。

主なはたらき

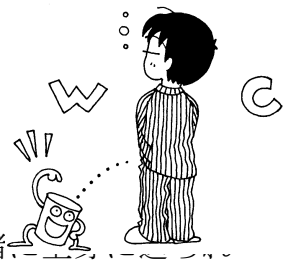
- 血液中の老廃物や塩分・糖分などをろ過して尿を作る。
- 血圧を調節する。
- 老廃物を取り除かれたきれいな血液をじん静脈に送り出す。
- 体内を弱アルカリ性に保つ。

※出始めの尿は、尿道尿と言って尿道にたまった尿だから、これはすてて、中間の尿をとります。

たん白尿について

糖尿について

食べ物の中の糖分は吸収されて、主にブドウ糖となって、血液と一緒に流れていきます。このブドウ糖は、すい臓から分泌されるインシュリンというホルモンによって、体内で利用されたり、貯えられたりします。ところが、このインシュリンの分泌が少なくなると、血液中のブドウ糖の濃度が高まり、じん臓を通過して尿の中に糖が出るようになります。非常に緊張したとき、疲れたときにも尿の中に糖が出る場合があります。だから、尿検査をして糖やたん白・潜血が出ていないかを調べます。



尿って汚いか？

汚いイメージがあるけど、実は出したばかりの尿には細菌はほとんどいません。だから、

口の中や手のひらよりも、はるかにきれいだと言えます。

