



NO.2 2025年4月17日

御杖小学校・中学校 保健室

4/18（金）は検尿です！
忘れずに持ってきてきましょう！



尿検査、忘れないで！

☆名前を記入しよう！

持って帰った検尿の袋に名前、学年、番号、性別
フリガナなどを記入しましょう。

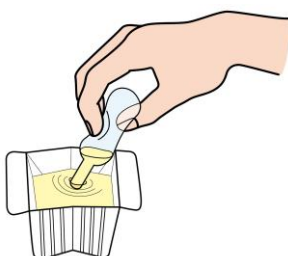


☆容器を確認しよう！

組み立て式の紙コップに尿をとり、プラスチックの
醤油入れのようなところに、吸い上げるようにして尿をいれます。

☆朝一番のおしっこをとります！

朝起きて、最初のおしっこをとってください。
出始めの尿ではなく、ちょっと出してから
尿を紙コップにとりましょう。



☆栓をして、もれないか確認しましょう！

せっかくとった尿がもれてしまっては大変です。
容器のねじが壊れない程度にしっかり栓をしてから、
検尿の袋に入れて持って来てください。

☆小学生は教室で、中学生は保健室で集めます！

検尿を出した人はメイボに〇をつけましょう

＊袋から、尿の容器が出ないように気をつけて出してください。

忘れないようにしましょう！！

わすれないでね



カルシウムの話

カルシウムは、体内にもっとも多く
含まれるミネラルであり、その量はな
んと体重の約1～2％と言われます。
カルシウムは小腸で吸収された後、そ
のほとんどが歯と骨に貯蔵され、骨の
量や硬さの調節に使われます。

また、出血予防やホルモンの細胞
内での情報伝達などにも関わっていま

す。さらに、イライラや不安を抑える
働きもあります。

カルシウムは体にとって必要不可欠
な栄養素ですが、日本人はカルシウム
が不足しがちです。ふだんから意識し
てカルシウムを摂りましょう。

【カルシウムを多く含む食材】
大豆製品、乳製品、小魚、小松菜など

＊小学校の健康手帳について＊

- 身長、体重（P1～2）…体重の欄の右側に捺印
を、○印に色をぬりましょう。
- 視力（P3～4）…A（1.0以上）B（0.9～0.7）
C（0.6～0.3）D（0.2以下）
- 聴力（〃）…異常なしは〃を引いています。
- 聞き取りにくい場合は○がついています。
- ※視力・聴力で受診が必要な人にはお知らせプリン
トをお渡ししています。

＊中学校の健康診断結果について

中学生には身体測定と視力、聴力の結果が
書かれた用紙を渡しました。なお、1学期末にすべ
ての健康診断の結果をお渡しする予定です。
※視力・聴力等で受診が必要な人にはその
都度お知らせプリントをお渡しします。





学校の尿検査でわかるのは、
どんなこと？

★ 答えは2つ

【答え】 B C

体をめぐる血液は、途中で腎臓を通して、いらぬものを取りのぞいてもらいます。腎臓にのこったいらぬものは、水分と一緒に外に出されます。これが、おしっこです。

尿検査は、おしっこの成分をチェック

早く見つかったら早く治療ができます。
「要精密検査」のお知らせをもらったら、病院でみてもらいましょう。

A 1日のおしっこの量

B 糖尿病の疑い

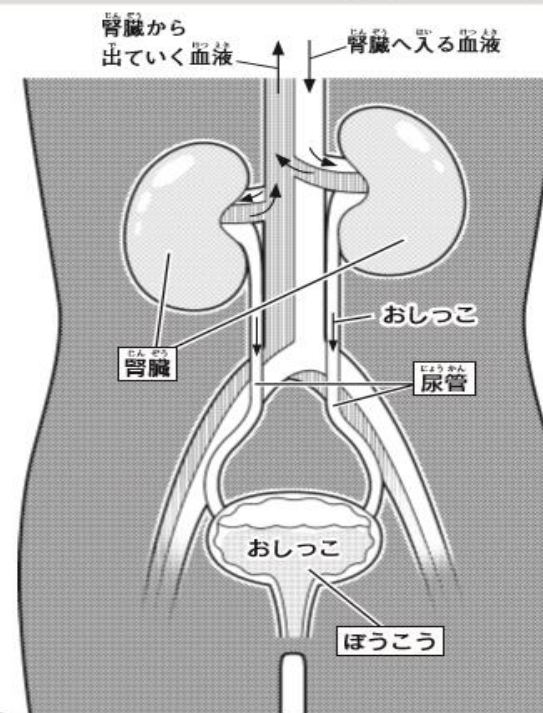
C 腎臓の病気の疑い



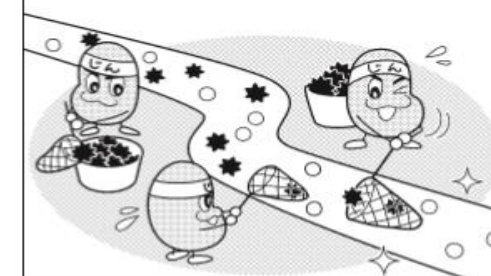
する検査です。ふつうのおしっこならな
いはずの成分（糖・たんぱく・血液）が
あると、病気の可能性を疑います。

糖 = 糖尿病
たんぱく・血液 = 腎臓などの病気

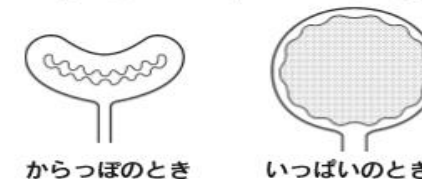
おしっこができるまで



腎臓は、血液からいらぬものを取り出し、
おしっこにしてぼうこうへ送ります。



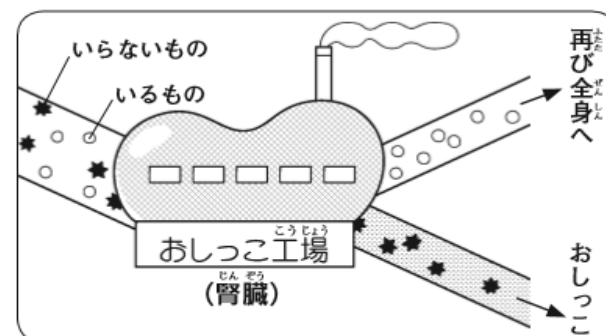
ぼうこうは、ゴムのよう伸び縮みして、
おしっこをためておくことができます。



おしっこの役割

体にとっていらぬものを出す

腎臓は、1分間で約1リットル、1日で約1440
リットルもの血液を受け取り、おしっこを作っ
ています。おしっことして捨てられるのは、余分な
塩分や尿素などの老廃物ですが、危険な薬などが
体に入ってきたときにも、おしっこにして外に出
されます。



体の水分を一定に保つ

人間の体は、約60パーセントが水分できてい
ます。腎臓は、この水分がいつも同じぐらいの量に
なるように、おしっこの量を増やしたり、減らした
りして調節しています。飲み物をとり過ぎたときに
何度もトイレに行きたくなり、汗をたくさんかいた
ときにおしっこの量が減るのは、このためです。

