

# 保健だより 5月号

2025. 5. 7 千歳市立東千歳中学校 No. 3

5月9日は尿検査の提出日です！  
提出場所は玄関前の廊下です。  
登校後、すぐに尿検査の試験管を提出してください。

## 尿検査の方法

1. 前の日はトイレに行ってから寝ましょう
2. 朝起きて1番の尿をとります。（必ず提出日の朝にとってください）  
→出始めの尿は少し流してから、中間に出てる尿を紙コップに入れます。
3. 試験管に尿を8分目くらいまで入れ、フタをしっかりと閉めます。
4. 名前のシールを試験管に貼ります。
5. 朝、学校に来てすぐに提出してください。



今日配布したもの・・・ 紙コップ、色の試験管、名前のラベル

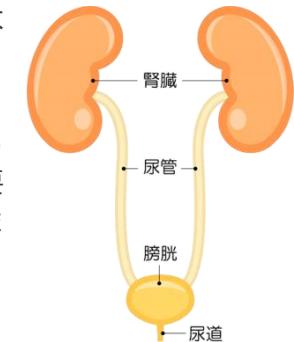
② 尿検査で何を調べるのか  
→尿を作っている「腎臓」が元気に働いているかどうか調べます。

③ なぜ中間の尿をとるのか  
→尿道口付近の汚れなど、混入物を少なくすることができ、より正確で安定した検査ができるからです。

## 腎臓は血液をきれいにろ過して、尿を作ります

腎臓は腰より少し上の背中側に、左右1つずつあり、尿をつくる働きをしています。そらまめに似た形をしていて、大きさは握りこぶし1分分くらいです。

腎臓には、細い血管が糸のように集まって血液をろ過する仕組みがあります。その仕組みによって、血液の中から必要なものは残して、いらないものだけを取り除くことができます。



腎臓で生成された尿は、尿管を通り、膀胱で貯められて、トイレに行ったときに尿道を通って排出されます。

## 膀胱炎に気をつけよう！

膀胱は、尿を貯める袋のような役割をしています。膀胱に古い尿がたくさん残っていると、そこで細菌が増えやすくなり、膀胱炎になることもあります。トイレに行きたい時はあまり我慢しそうないようにしましょう！



### 保護者の皆様へ

▶提出は**5月9日（金）朝**です！

忘れ物や欠席などで保護者の方が届けにくる場合は、当日の8時半までに届けていただきますようお願いいたします。学校に兄弟がいる方は、兄弟に届けてもらうことも可能です。

▶一次検査で反応があった生徒、一次検査を受けることができなかった生徒に関しては**6月17日(火)**の2次検査を受けていただきます。  
また、一次検査で反応があった場合のみ、ご家庭にお便りでお知らせします。