



あした にようけんさ
明日は尿検査です



《 おしっこのとりかた 》



① 提出日の前の夜、おしっこをしてから寝ます。



② 朝、起きたらすぐにトイレに行きます。



③ はじめに少しおしっこを出します。



④ おしっこを紙コップにとります。



⑤ 紙コップの中のおしっこを、ポリ容器（スポイト）で吸いあげます。



⑥ 容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。

★わすれないために★

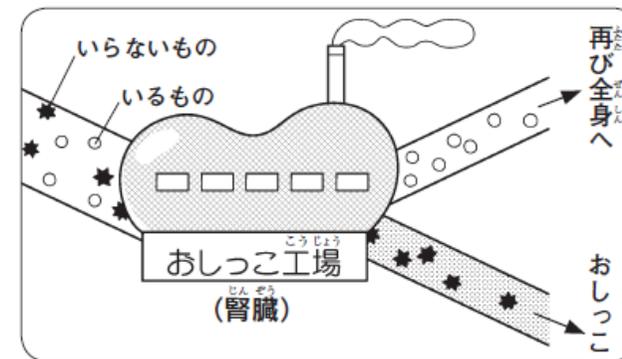
- ・ねる前に、トイレの中に紙コップや容器を準備しておこう！
- ・おしっこをとったらすぐに容器を、ランドセルやカバンにしまいましょう！

やくわい
おしっこの役割ってなに??

◆ 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、余分な塩分や尿素といわれるものなどです。体にとっていらぬものを腎臓の中で分けておしっことして出されます。



◆ 体の水分を一定に保つ

人の体の約60%が水でできています。腎臓はこの水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をしています。飲み物をたくさん取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。



ほごしゃ かの けんこうしんだん けっか
保護者の方へ 《健康診断の結果について》

健康診断で異常の疑いがあった場合に「受診勧告書」をお渡しします。

お知らせをもらったからといってすぐに異常があるというわけではありませんが、できるだけ早く専門医にご相談下さい。

なお、異常がなかった場合は原則として特にお知らせはしませんが、結果についてのおたずねや何か気になることがありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせ下さい。

