

# 元気のかけら

2009/4/20  
NO.2  
山添中学校  
保健室

## 4月21日(火)は 尿検査です。

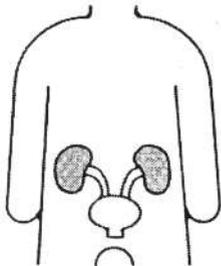
健康なおしっこの色はうすい黄色…でも、朝起きてすぐのおしっこは濃縮されていて色が濃くなります。暑かったり運動したりして汗をたくさんかいた時も同じです。このように、理由がはっきりしている時は心配ありません。

腎臓や、腎臓から尿道にかけてのおしっこの通り道に異常が起こると、おしっこの中に蛋白・血液が混じったり、おしっこの量やにごり、においに変化があったりします。糖尿病にかかっているとおしっこに糖がでできます。おしっこには病気のサインが現れるのです。

尿検査は、痛くないし、簡単に受けられる安全な検査です。もし異常が出てもすぐ病気だとは限りません。体が疲れているとか、食べたものによって、その日だけたまたまそんな結果が出てしまうこともあります。そこで、次に詳しい検査をすることになります。おしっこに現れるサインで、自分では気がつかない病気を早く見つけることができるのです。16年も前の話ですが、私の父は尿検査で潜血反応があり、詳しく調べてもらったら、膀胱がんが見つかりました。でも早期発見・早期治療のおかげで、治ることができました。

### おしっこができるしくみ

- じんぞうにおくりこまれてきた血液の中から、体の中で不要なものがこし出されます。これがおしっこ(尿)です
- じんぞうでつくられたおしっこは、尿管という管をとおって、ぼうこうにたまりまます
- ぼうこうがいっぱいになると、おしっこがしたくなります



4月の  
保健目標  
自分の  
体の成長を  
知ろう

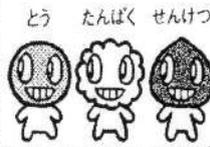
5パーセント  
体内で不要な  
もの(尿酸・  
ナトリウム)

おしっこは…



95パーセント  
水分  
! からだに異常  
があるとおし  
っこにも変化が  
あられます。おし  
っこがにごったり、  
量や色、におい  
が変化するの  
は、からだの  
変化のサイン  
です。

じんぞうの病気がかかると、おしっこといっしょにボクらがでてきます…



この検査で、何がわかるんだらう??



おしっこのタンク  
さかたひろお

タンク まんたん  
ひやく リッター  
いっぱい ばい  
こぼしちゃたいへん  
いってきまあす  
そおろそろ

のんだ ときには  
みずだった  
ほんと だよ!  
なぜだろ ほかほか!  
ゆげがでまあす  
おしっこ

### おうちの方へ「健康診断の記録」について

◇昨年までは「健康の記録」ということで、健康診断がほぼ終わった後、返却し、結果をおうちの方に見ていただいていたのですが、今年度から、検査や検診の結果が出たら、できるだけその都度返却してお知らせしたいと思います。ご覧になりましたら、実施済みの項目の保護者印の欄に押印、またはサインをお願いします。

☆様式を変えたので、2・3年生は、今までの記録を転記しました。

☆今回は、**身体測定、視力検査の結果をみてください。**

☆専門医での再検査や治療が必要と思われる人には、「検査結果のお知らせ」のプリントを同封していますので、早めの受診をお願いします。

### \*\* 結核問診票の記入をお願いします。 \*\*

結核に関する健康診断が正しく行われるために必要ですので、正確に記入をお願いします。記入していただいた問診票は、健康診断の記録と一緒に保健関係連絡袋に入れて、4月27日(月)までに提出してください。

### 「自分で起きます!」宣言をしよう

◇新学期が始まり、2週間目に入りました。掃除や給食当番の様子を見ていると、1年生はまだまだ不慣れながら一生懸命やってくれています。また、2年生は「1年たつとこんなに成長するんだなあ。」と感じることが多いです。3年生はもうすっかり最上級生の顔になりました。

◇ところで、みんなは、毎朝自分で起きていますか?

家の人に何度も何度も「はよお、起きやあ!」と起こしてもらっている人はいませんか? 一日のスタートを自分の意志で始めるということは、自立の第一歩です。夜更しをせず規則正しい生活をするのも大切です。目覚まし時計のお世話になってもかまいません。毎朝、自分の力で起きるためには、どうすればいいか、自分の力で起きる工夫をしましょう。

◇「私は、〇時に自分で起きます。起こさないでください。」と紙に書いて貼っておくのもいいですね。

◇おうちに人をお願いします。子どもたちと話し合っ「起こさない宣言」をしてください。「朝、子どもを起こさない」というのは、かなり覚悟のいることです。最初はなかなか起きてこなくてやきもきすることも多いです。我が家もそうでした。腹をくくらないとできません。根負けして起こしてしまうと、「なんや、起こしてくれるんや。」と、子どもは思ってしまう。でも、起こしてもらえないとなると、子どもは絶対自分で起きます! 最初は、遅刻することもあるかもしれませんが、そこから子どもたちは学んでいきます。将来、自立した大人になる第一歩として、まず、『自分で起きましょう!』

★読み終わったら、家の人にも見せてね。