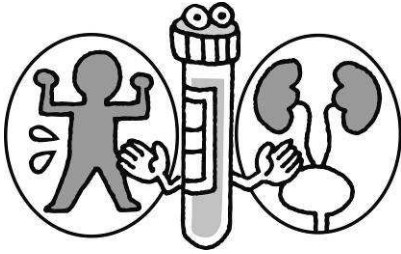




～尿検査のお知らせ～



尿検査の目的とは・・・

腎臓病・糖尿病などの早期発見につながります。これらはかなり悪くならないと自覚症状があらわれない事が多いので、尿検査をして自覚症状がない早いうちに発見し、適切な治療を受けることが大切です。

SHR後は尿の腐敗が進み検査ができなくなる可能性があります。

提出日時

4月15日(月)～17日(水) 朝SHR

※今回の検査期間において、提出できない理由がある生徒（生理中等）は二次検査の時に一緒に行いますので、必ず前日までに保健室へ連絡してください！

二次検査：5月8日(水)・9日(木)

尿検査では何を調べるの??

①タンパクが出ていないか

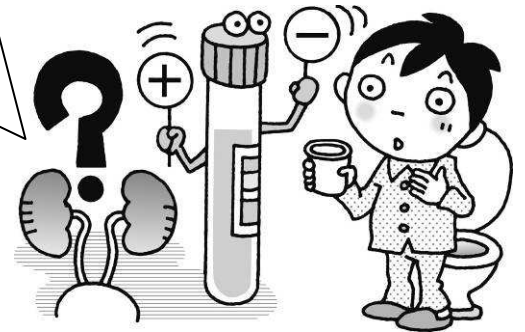
尿にタンパクが混ざっているかによって、心臓が病気になっているか調べます。

②潜血が出ていないか

タンパクの検査だけでは分からない、軽い腎臓の病気を発見します。

③糖が出ていないか

尿に糖が出ていると、糖尿病の恐れがあります。



尿検査を正しく受けるためのチェックポイント!

前日には・・・

- ①薬やビタミン剤は飲まない。
- ②激しい運動はせずに、安静に。
- ③就寝前必ず排尿し、膀胱を空に。



当日は・・・

- ①朝起きて一番にトイレに行く。
- ②最初の尿は捨て、中間尿を採る。
- ③容器に移し、しっかり手を洗う。



★★自分で尿を観察して健康度をチェックしてみよう★★

尿の色や状態などを観察することで、自分でも病気があるか確認することができます。自分の健康をチェックするためにも、尿の状態を観察してみましょう。

チェック項目	正常(水分摂取量によって多少違います)	異常の可能性がある
尿の量	1日およそ 1.5ℓ	多い=1日2ℓ以上 少ない=1日 400ml 以下
尿の回数	昼間4～8回 就寝0～1回	多い=昼間 10 回以上、就寝中2回以上 少ない=1日に2回以下
尿の色	淡い黄色、または褐色	緑黄色、赤色、ピンク色、茶褐色、 紅茶色、赤褐色、透明に近い
透明度	濁りはない	赤く濁る(血尿)、乳白色に濁る、 膿が混じったように濁る
あわ立ち	ない、あってもすぐ消える	泡がなかなか消えない、黄色く泡立つ

重要

健康診断は学校生活の**基本**です!

期間内に提出しない生徒は・・・

★南風原町にある『沖縄県総合保健協会』へ検査に行ってもらいます。

★部活動生は高校総体などの大会に出場できません。

★3年生は進学・就職に健康診断結果が必要な場合があります。

★2年生はインターンシップ時に健康診断結果の提出を求められることがあります。

必ずすべての項目を受けて下さい!!