

## 体重測定の際の保健指導だより

本校では、身長・体重を測定する時間に、10分程度のミニ保健指導を行っています。

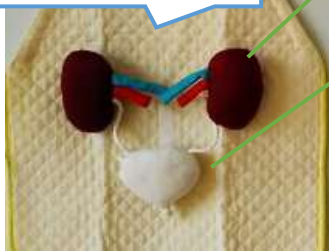
—平成 31年度 4 月は—  
テーマ 「おしっこはきたない？」



子どもたちは、毎年、健康診断で尿検査を行っています。が、「きたない」と敬遠される検査です。手軽に体の異常がわかる良い検査なので、尿検査の良さをわかってほしいと思い指導しました。

尿(おしっこ)に関する臓器は、

エプロンシアターの  
の模型



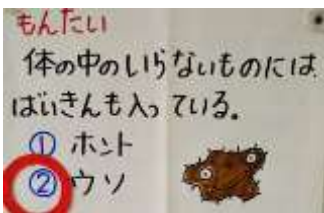
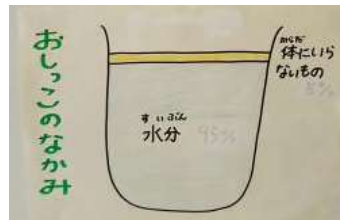
腎臓

は、体の中を巡っている血液から、採りすぎた水分と体に必要ないものを濾取って尿をつくります。

ぼうこう

は、尿をためます。

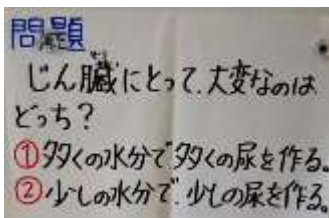
尿は、95%の水と 5%の老廃物でできています。



腎臓やぼうこうの中は、無菌状態ですが、一度体外に出ると、空気中の菌が集まり、増えます。だから、きたない、くさい状態になります。

尿検査をすることで、腎臓やぼうこうの病気を見つけることができます。子どもは、脳疾患や心臓疾患、がんなどになることは稀です。しかし、腎臓の病気になることはあります。子どもたちにとって尿検査は、とても意味のある大切な検査です。

最後に



答えは、②

水分が少ないと腎臓の働きに負担がかかります。

1年を通して水分補給を忘れずに！

