ほけんだより

NO. 3
柏原市立柏原小学校
2026. 5. 19

明日 5月20日(水)、尿検査 があります。

＊5／20（水）に忘れた人は、5／21(木)に必ず出してください。
＊今回体調により提出できない人は、6／2（火）に出してください。

尿検査

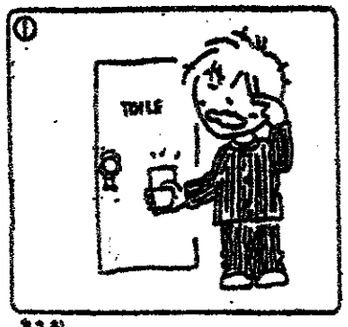
尿(おしっこ)の中に、たんぱくや糖、血液がまじっていないかを調べます。



からだに異常があると、おしっこにも変化が現れます。おしっこの量や色、においなどの変化は、からだの変化のサインなのです。



おしっこをじょうずにとろう！



朝起きたら、すぐ、おしっこをとります。



ではじめのおしっこを少し流してから、中間のものを紙コップにとります。



紙コップのおしっこを、検査用の容器に入れかえて、しっかりせんをします。

なぜ、朝1番の尿をとるの？
からだを動かしたり、活動したときの尿には害のないタンパクが出ることがあります。このため、尿にタンパクがまじっていても病気のためなのか、害のないものなのかがわからなくなるからです。

なぜ、はじめのころの尿をとらないの？
ではじめの尿は、昨日の夜につくられて残っていたものです。検査には、眠っている間に腎臓でつくられた尿が、一番いいのです。

おしっこで、病気や異常を発見できる！

病気になったら、尿検査をするのは、その尿検査の結果で、病気かどうかがわかります。だから、学校の検診でもおしっこをとって調べているのです。あなたもトイレにいったとき、おしっこをよく観察してみてください。

健康な人のおしっこは、すき通っていて黄色がかっています。また、お水をたくさん飲んで、おしっこの回数がふえると、うすめられて、ほとんど色のつかないおしっこになります。また、おしっこの９５%は水分です。あせをいっぱいかくと、おしっこの量は少なくなるから、うんと黄色くなる時もあります。しかし、どれも健康のしるしなのです。

〔こんなときは、お医者さまにみてもらおう。〕

- **色が異常に濃い**・・・茶かっ色はつかれすぎ、水分不足です。
- **にごっている**・・・尿道炎、ぼうこう炎などの病気になっていることもあります。
- **おしっこをするときにいたい**・・・尿道炎、ぼうこう炎かもしれません。

暑い日や運動をした後、「なんでこんなに汗をかくんだろう？」と思ったことはありませんか？実は汗には、体を守るための大切な役割があります。

≪汗は体温を下げるために出る≫



汗をかく一番の理由は、体温を下げるためです。
私たちの体は、暑くなると汗腺（かんせん）というところから水分を出します。その汗が皮ふの表面で蒸発するとき、熱を一緒に外に逃がすことで、体温を下げてくれるのです。
もし汗をかかなかったら、体温がどんどん上がってしまい、熱中症になってしまう危険があります。

≪汗を上手にかきましょう！≫



汗をかくためには、水分補給が必要です。水筒は忘れずに、必ず毎日持ってくるようにしましょう。のどがかわく前からこまめに水分補給をすることが大切ですので、運動する前や、授業が始まる前にしっかり水分補給を行ってください。
また、毎日の運動や外遊びを続けると、汗を出すタイミングが上手になり、少ない汗の量でも体温を下げられるようになります。
汗をかく力を、自分で育てていくことも大切ですね。

ほけんだより

NO. 3
柏原市立柏原小学校
2026. 5. 19

明日 5月20日(水)、尿検査 があります。

＊5／20（水）に忘れた人は、5／21(木)に必ず出してください。
＊今回体調により提出できない人は、6／2（火）に出してください。

尿検査

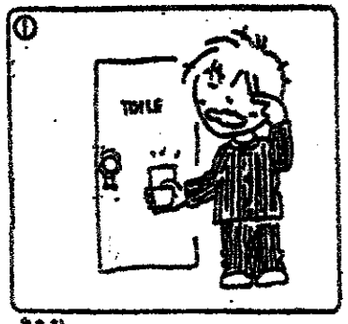
尿(おしっこ)の中に、たんぱくや糖、血液がまじっていないかを調べます。



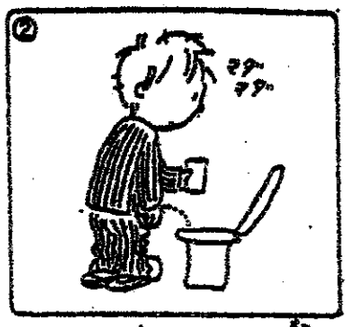
からだに異常があると、おしっこにも変化が現れます。おしっこの量や色、においなどの変化は、からだの変化のサインなのです。



おしっこをじょうずにとろう！



朝起きたら、すぐ、おしっこをとります。



ではじめのおしっこを少し流してから、中間のものを紙コップにとります。



紙コップのおしっこを、検査用の容器に入れかえて、しっかりせんをします。

なぜ、朝1番の尿をとるの？
からだを動かしたり、活動したときの尿には害のないタンパクが出ることがあります。このため、尿にタンパクがまじっていても病気のためなのか、害のないものなのかがわからなくなるからです。

なぜ、はじめのころの尿をとらないの？
ではじめの尿は、昨日の夜につくられて残っていたものです。検査には、眠っている間に腎臓でつくられた尿が、一番いいのです。

おしっこで、病気や異常を発見できる！

病気になったら、尿検査をするのは、その尿検査の結果で、病気かどうかがわかります。だから、学校の検診でもおしっこをとって調べているのです。あなたもトイレにいったとき、おしっこをよく観察してみてください。

健康な人のおしっこは、すき通っていて黄色がかっています。また、お水をたくさん飲んで、おしっこの回数がふえると、うすめられて、ほとんど色のつかないおしっこになります。また、おしっこの９５%は水分です。あせをいっぱいかくと、おしっこの量は少なくなるから、うんと黄色くなる時もあります。しかし、どれも健康のしるしなのです。

〔こんなときは、お医者さまにみてもらおう。〕

- **色が異常に濃い**・・・茶かっ色はつかれすぎ、水分不足です。
- **にごっている**・・・尿道炎、ぼうこう炎などの病気になっていることもあります。
- **おしっこをするときにいたい**・・・尿道炎、ぼうこう炎かもしれません。

暑い日や運動をした後、「なんでこんなに汗をかくんだろう？」と思ったことはありませんか？実は汗には、体を守るための大切な役割があります。

≪汗は体温を下げるために出る≫



汗をかく一番の理由は、体温を下げるためです。
私たちの体は、暑くなると汗腺（かんせん）というところから水分を出します。その汗が皮ふの表面で蒸発するとき、熱を一緒に外に逃がすことで、体温を下げてくれるのです。
もし汗をかかなかったら、体温がどんどん上がってしまい、熱中症になってしまう危険があります。

≪汗を上手にかきましょう！≫



汗をかくためには、水分補給が必要です。水筒は忘れずに、必ず毎日持ってくるようにしましょう。のどがかわく前からこまめに水分補給をすることが大切ですので、運動する前や、授業が始まる前にしっかり水分補給を行ってください。
また、毎日の運動や外遊びを続けると、汗を出すタイミングが上手になり、少ない汗の量でも体温を下げられるようになります。
汗をかく力を、自分で育てていくことも大切ですね。