

桜谷小
保健室
H31. 4. 10

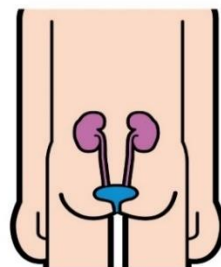
にょうけんさ ＜尿検査のおしらせ＞じんぞうやぼうこうが

元気に働いているかを調べます

1年に1回のみの検査です。自分の健康をまもるためにならず受けましょう。
毎日するおしっこは、「じんぞう」というところでつくられます。

じんぞうは、こしのあたりのせなか側に左右ひとつずつあります。そら豆に似た形をしていて、大きさは、にぎりこぶしくらいです。「じんぞう」でつくられたおしっこは、「ぼうこう」に入り、たまってきたら体の外に出されます。

ぼうこうは、おしっこをためておくふくろです。おしっこをがまんしすぎると、ぼうこうの中で細菌がふえて「ぼうこうえん」などの病気になることがあります。



おしっこは がまんしないで

トイレへいきましよう

女の子は「ぼうこうえん」になりやすいから注意しよう

おしっこは、ぼうこうから「にょう道」を通して体の外に出されます。左のイラストを見てわかるように、にょう道の長さが男の子は20cm、女の子は3cmくらいで、長さがちがいます。

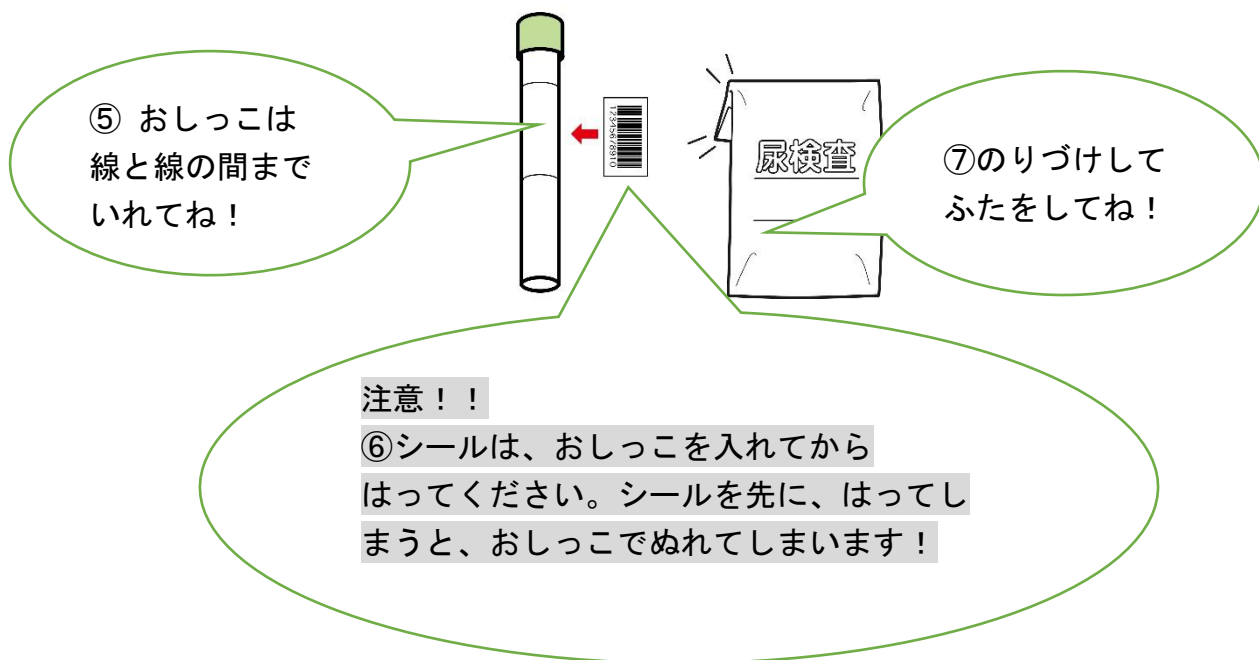
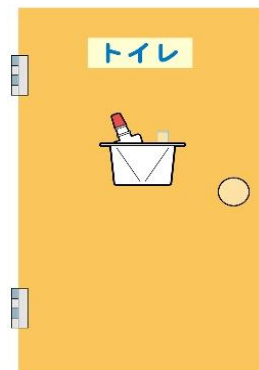
女の子は、にょう道が短いので「ぼうこう」に細菌が入りやすいのです。おしっこはがまんしすぎないようにしましょう。

おしっこの出口を清潔にしておくために、うんちをした後は、前から後ろにふこう。



…おしっこのとりかた…

- ① 前の日の夜は、ねる前におしっこをしてねます。
●とりわすれないために、まくらもとやトイレドアにつるしておきましょう。
- 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。尿道（おしっこの通り道）に
たまっているおしっこをすてるためです。
- ④ おしっこをコップにとります。
- ⑤ コップの中のおしっこは、^{ようき}容器の「線と線の間」の量まで
吸い上げ、ふたをしっかりとめます。
- ⑥ ^{ようき}容器に●名前のシールをはって、^{ふくろ}検尿の袋にいきます。
- ⑦ 袋から飛び出さないように、のりづけします。



学校にもっていく日は 4月11日(木)です！

4月11日の朝におしっこをとります！

●わすれた人は、かならず12日(金)に出します！