

# 保健だより

高島高等学校 保健室  
2022. 4. 25 No. 2

## 腎臓検診があります。

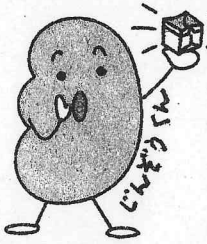
4月26日(火)

尿検査です。忘れずに提出しましょう。

27日(水)

朝に登校したら、すぐ玄関にあるビニール袋に提

出し、名簿にチェックして下さい。



尿検査は、尿の中に蛋白や糖が混じっていないかを調べるための検査です。尿を調べることで腎臓病や糖尿病などを発見する手がかりとなります。

腎臓は心臓から送られてきた血液に含まれる老廃物や、多く摂り過ぎた物質（塩分や糖分など）をろ過し、不要なものは尿として捨てられます。きれいになった血液は腎静脈、大静脈を経て、心臓へ戻ります。

### 採尿の方法

- ・朝起きたら一番の尿を採る。
  - ・女子は、月経中の場合は提出しない。(提出日は5月16日にあるのでその時に提出する)
- ※検体の外袋にクラス・氏名などをきちんと記入し、検体には氏名のシールをはりましょう。  
※検体をトイレのドアなどに貼っておくと、朝起きて一番のトイレの時に忘れずに取れます。

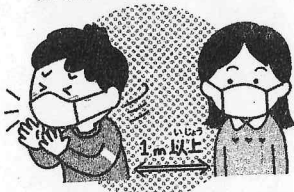
### マスクをつけていても…せきエチケット



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いています。もちろん、マスクは大事な咳エチケットのひとつです。ただ、あらためて気をつけたいのは「マスクをつけていれば、咳やくしゃみをして大丈夫」にはならないことです。感染症を予防するための方法は「どれかひとつ」ではなく「できるだけ多く」のことを組み合わせて続けることが大切なのです。

#### せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上  
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで  
鼻と口をおさえる



とっさのときは  
服のそでなどでカバーする



手でおさえたり  
鼻をかんだあとは手をあらう

