

ほけんだより 5月

令和7年5月1日
足立区立中川東小学校
校長 岡安 泰英
養護教諭 岡 幸花

5月の保健目標は、健康診断で自分の体の様子を知ろうです。

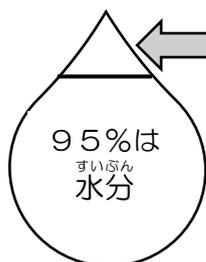
【クイズ】

尿検査（おしっこ）の検査は、体のどこを調べている？

- ① 心臓 ② 腎臓 ③ 肝臓

【こたえ】

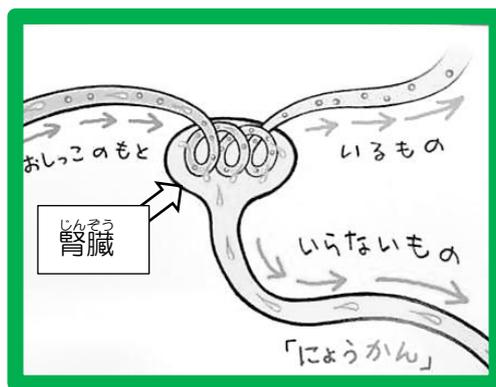
尿（おしっこ）は何で出来ているのでしょうか？



残り5%

- 老廃物（体に必要なくなったもの）
- 塩分など（体に必要だけど、多くて余ったもの）

口から入った水分は、胃→小腸→大腸と進み、大腸の壁から血管に入ります。血管に入った水分は、血液と一緒に流れて、たどり着くのは「腎臓」です。腎臓は、体にいるものといらないものを分ける働きをしています。栄養になるものは血管にもどし、いらぬものは尿管という管に送ります。このいらぬものが、「尿（おしっこ）」です。



尿検査は、この「腎臓」の働きを調べます。尿（おしっこ）の中に、からだに必要なものが入っていたら、腎臓の働きに異常があるということなのです。大切な検査なので、忘れずに受けるようにしましょう。

裏面もご覧ください

おうちのかたへ 保健日より裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。
ぜひご一読ください。

感染症報告（4月7日～4月30日）

・インフルエンザB ・溶連菌感染症 ・感染性胃腸炎 ・流行性角結膜炎（はやり目）

*4月30日時点での感染報告はありません。

4月 身体計測結果（平均値）

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長（cm）	118.0	123.8	128.7	136.2	141.7	147.2
	体重（kg）	22.4	24.8	27.2	32.1	37.2	40.8
女子	身長（cm）	115.0	124.9	129.5	132.8	138.8	147.0
	体重（kg）	20.9	25.9	27.0	30.4	33.9	40.4

◇◇◇ 尿検査で分かること ◇◇◇

・腎臓は血液をろ過し、不要なものだけを尿として排出します。尿検査は、普通なら尿の中に見られないはずの蛋白、糖、潜血がないか調べる検査です。

項目	説明
尿蛋白	通常、血液中の蛋白は腎臓できれいにろ過されて再び血液中に戻されます。腎臓の機能が低下すると、再吸収しきれず、尿に蛋白が混じります。 尿蛋白陽性の場合、糸球体腎炎、ネフローゼ症候群、尿路感染症などの腎臓や尿路等の病気発見の手がかりになります。 ただし高熱が出た時の熱性蛋白尿や起立性蛋白尿、一過性の過労等で陽性となることがあります。
尿潜血	尿の通り道となる腎臓や尿管、膀胱、尿道に出血があると、尿に血液が混じります。尿潜血陽性の場合、急性・慢性腎炎、膀胱炎、腎臓や尿管の結石など、尿の通り道の異常が疑われます。 わずかに混じった場合でも陽性になることがあります。特に女性は生理の影響もあり、陽性率が高くなります。
尿糖	血液中の糖濃度が高くなると、腎臓が糖を血液中に戻す力が追い付かず、尿中に糖が漏れ出てきます。 糖尿病、腎性糖尿病、甲状腺機能異常糖で陽性となることがあります。 尿糖が陽性でも糖尿病とは限らず、血糖値等を加味して判定する必要があります。

学校保健研修会（東京都学校保健会主催 オンライン配信）のお知らせ

テーマ：「子どもの発達障害（特性）の理解と対応 ～その子らしさを活かすために～」

講師：医療法人社団のびた 理事長 本田真美氏

視聴方法：下記 URL にアクセスし視聴してください。5月7日（水）まで視聴できます。

【URL】 <https://vimeo.com/1065778739/e921c4e62f>