



## あした19日(木)は、**尿検査**!

によう けん さ

**正しいおしっこのとり方**

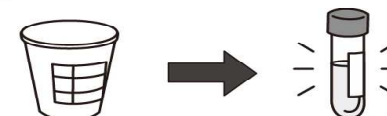
① 寝る前におしっこをする



② 起きてすぐのおしっこをとる



☆ 最初のおしっこを少し出してから、容器にとる



### ★ 19日の朝すぐのおしっこ

をとります。(まくらもとやトイレにじゅんぴをしてねましょう!)

★ おうちの人に手伝ってもらいましょう。

\* 月経中の人は、次回(5/17)に提出してください。

★ おしっこをとったら、しっかりとフタをしめます。

★ ティッシュにつつんだりしないで検査用の小袋にいれます。

➡ **袋は、必ずのりづけをしてくださいね!**

### ~尿検査ではこんなことがわかります~

おしっこで腎臓の病気がないかわかります。体が元気なときのおしっこは、すきとおっていて、黄色がっています。水分をたくさんとって、おしっこの回数がふえるほど、ほとんど色のついていないおしっこになります。逆にあせをかいて、おしっこの量がへると、こい黄色になることもあります。

おしっこの色が赤かったり白くにごったりしているときは、どこか悪いというサインです。

