



山形県立楯岡特別支援学校
保健室

NO.2 2025年5月12日

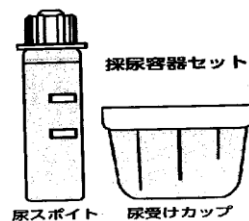
あす 明日5月13日は尿検査です！

VI 採尿方法

尿の提出をお願いします。

○ラベルのバーコード部分が汚れて
しまうと検査できなくなりますの
で、ご注意ください。

○採尿できなかった場合は、空容器
を学校にお返しく下さい。2回目
の尿検査の日に提出をお願いします。

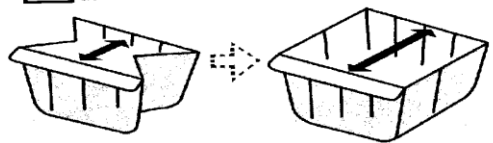


キャップは
しっかりと
閉めてください。

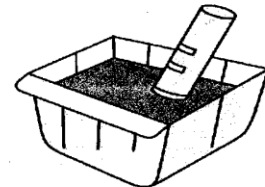
上下の線の間まで
採尿してください。

ご注意
尿の量が少ないと
検査ができない場合
がありますので、
確実な検査のために、
ご協力をお願いします。

1 尿受けカップを作ります。
折りたたんだ容器を広げてカップ状にします。



2 キャップを外して
採尿後、スポイトに尿を吸い上げます。



注意 使用後のカップは
便器に流さないで
ください。

3 しっかりとキャップを閉めます。

一般社団法人東河江市西村山医師会
総合健診センター

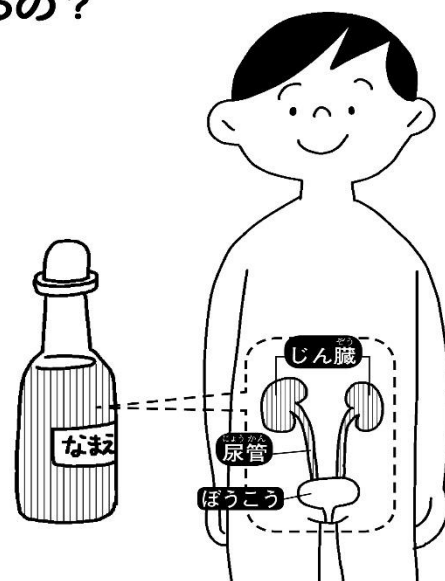
「おしっこ」から何がわかるの？

おしっこ（尿）は、血液中のいらなくな
ったものを材料にして、じん臓でつく
られたものです。そして、じん臓から尿
管を通して、ぼうこうにたまり、体の外
に出されます。

おしっこを調べることで、じん臓が健
康かどうかを調べるができます。

たとえば、おしっこの中に、血液や「たん
ぱく」と呼ばれるものが入っていた場合
は、じん臓の病気である疑いがあります。

また、「糖」が多く入っていた場合は、
「糖尿病」と呼ばれる病気の可能性があり
ます。



すくすく号

本校では、全校児童生徒が3ヶ月に1回身長と体重を測定します。その結果については「すくすくカード」で保護者の皆様にお知らせしています。「肥満度」が気になる場合もありではないでしょうか。子どもの肥満の増加は、本校だけの問題ではなく山形県全体の学童の健康課題になっています。保健室では「ほけんだより すくすく号」を発行して肥満予防について保護者の皆様と共に考えていきます。

「肥満度」ってなに？

「肥満度」とは、標準体重に対してどのくらい体重がオーバーしているかをパーセントで算出し判定するものです。

標準体重は検診などの全国の平均値をもとに、年齢・性別・身長で求められています。

$$\text{肥満度（\%）} = 100 \times (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$

やせ	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
-20%以下	-19.9%～ 19.9%	20%～29.9%	30%～49.9%	50%以上

子どもが太りすぎるとなにが悪いのか？

- ・小児生活習慣病（小児メタボ）になる
例えば、非アルコール性脂肪性肝炎、2型糖尿病、痛風など
- ・睡眠時無呼吸症候群、関節痛、股ずれなどの症状が出る
- ・成人生活習慣病（成人メタボ）に直結する
- ・成人肥満に高い確率で移行する
- ・運動面で引け目を感じる
- ・自己イメージが低下する 体型がコンプレックスになる

