

# 保 健 だ よ り

令和8年4月 24日(金)

朝日中学校保健室

NO.4

## 尿検査・貧血検査・心電図検査を行います

### 尿検査の目的

腎臓病や糖尿病などを早期発見し、適切な対応を行うことで悪化を防ぐ。

急性糸球体腎炎、慢性糸球体腎炎、ネフローゼ症候群、先天性腎尿路異常  
良性家族性血尿、体位性たんぱく尿、尿路感染症 など

### 検査を受けるうえで重要なこと

- 早朝第一尿を採ること (理由) 一番濃縮された状態で酸性に傾き、検査に適している。

起立性たんぱく尿を除外する。

- 検査前日は、激しい運動を避けること (理由) たんぱく尿を除外する。

- ビタミンCを多く含むものを摂らないこと (理由) 偽陰性になるのを避ける。

- 生理中の方は別日に実施する。検査セットは取っておくこと (理由) 潜血を除外する。



バーコードシールの名前を  
確認してください



提出日

4月27日(月)

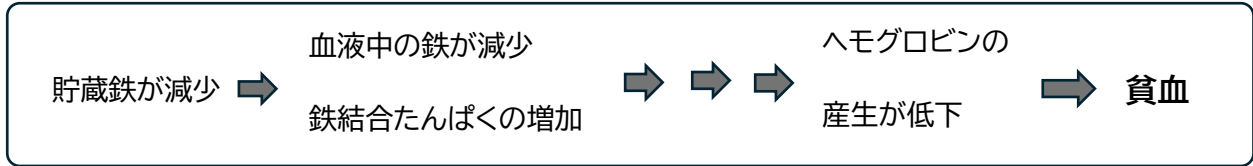


教室で、提出箱の出席番号と  
同じ数字のところに入れる

## 貧血検査の目的

貧血のない鉄欠乏症の段階で食生活などの生活改善を図ったり、治療を開始すること。

自覚症状が出にくく、血液検査で見つける必要がある。



**鉄** 血液や筋肉を作るために必須。中学生は、身体の成長や運動量の増加、月経による鉄喪失などにより、鉄の需要が増加する。しかし、需要に見合う鉄が供給されないとバランスを保てなくなる。

## 鉄欠乏性貧血の症状

息切れ、頭痛、倦怠感(だるい)、記憶力や集中力の低下など



## 食生活の工夫

- 3食バランスよく規則正しく食べる。
- 鉄の吸収を阻害するコーヒーやお茶、加工食品の摂取を控える。
- 食材をよく噛み、楽しく食べることで胃酸分泌を促し、鉄の吸収を助ける。

## 生活習慣

- 十分な睡眠とストレス管理も貧血予防に重要。
- 特に女性は月経中に鉄分を意識的に補うことが推奨される。

これらを日常生活に取り入れることで、貧血の予防や改善に効果が期待できる。症状が続く場合は、医療機関での検査と適切な治療を受けることも大切。

## 心電図検査の目的

心疾患の早期発見・早期診断、心臓突然死の予防。

問診、心音聴診と組み合わせることで、無症状段階での心臓病の可能性を示す所見を早期に発見し、適切に対応することで健康な成長をサポートし、将来に渡り生活の質の向上を図ること。

