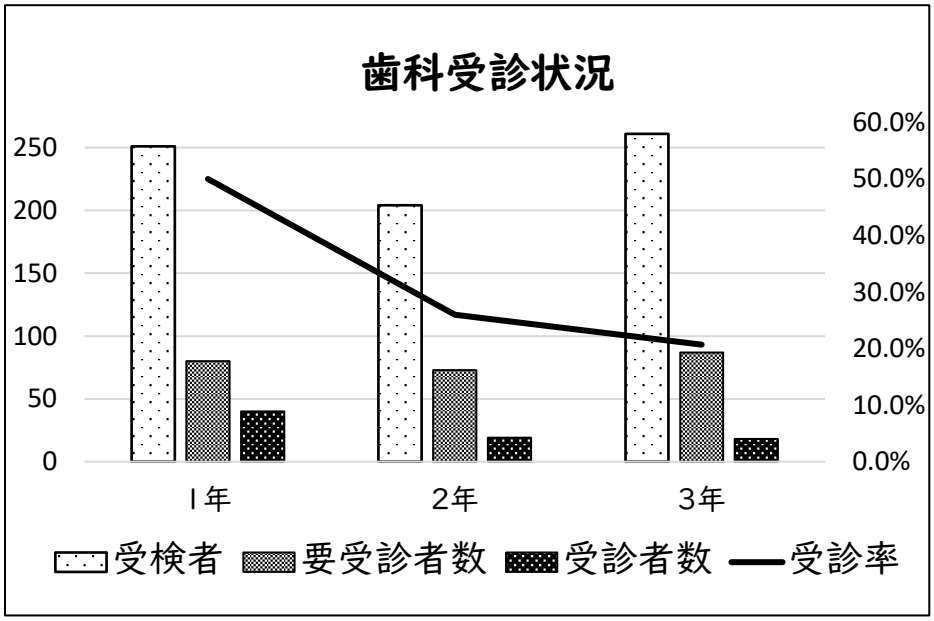
令和５年１１月２日
練馬区立大泉中学校
１１月号　保健室

１１ 月になりました。空気が乾燥してくるこれからの季節は、インフルエンザやコロナウイルスだけでなく、風邪やノロウイルスなどの流行も心配されます。バランスの良い食事・適度な運動・十分な休養を意識して、風邪にも感染症にも負けない元気な体をつくりましょう！

１１月８日は 「いい歯の日」です

「118(いいは)」と読めることから、１１月８日は「いい歯の日」とされています。
みなさんは綺麗な歯を保てていますか？１学期に歯科検診がありましたが、「受診のおすすめ」をもらった人は、歯医者さんに診てもらいましたか？

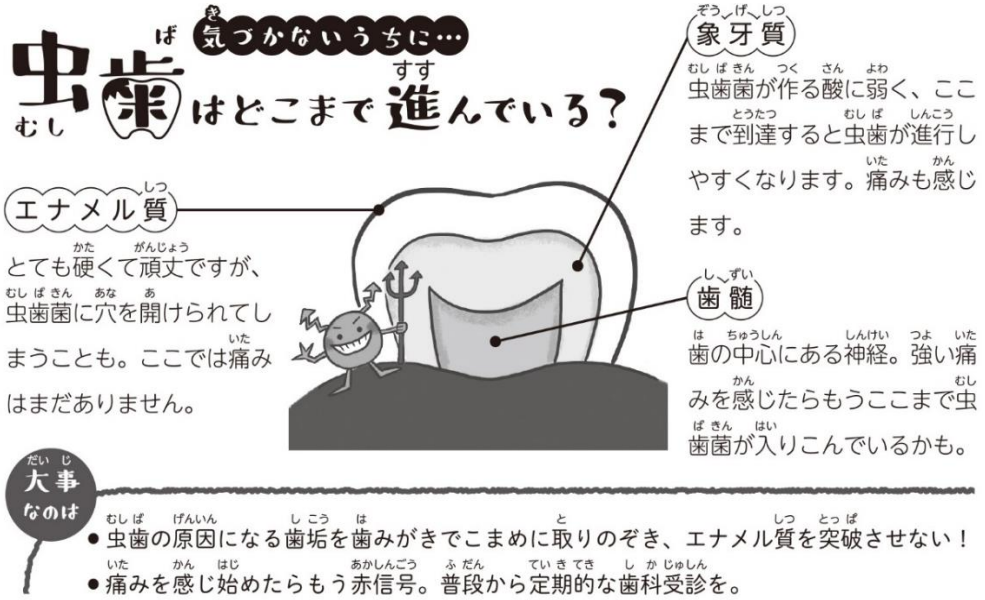
歯科検診を終えた大泉中のみなさんの、歯科受診状況を表にまとめました。歯科検診を終えて、病院受診が必要だった人と、その中で受診をした人を学年ごとにまとめています。



	受検者	要受診者数	受診者数
1年	251	80	40
2年	204	73	19
3年	261	87	18

病院の受診率は、１年生が 50.0%、２年生が 26.0%、３年生が 20.7%でした。この数字から、学年が上がるにつれて要受診者の受診率が下がっていることがわかります。

歯は一生使う大切なものです。虫歯ができてしまった場合、放っておいても治りません。歯科で定期的に治療を受けるようにしましょう。



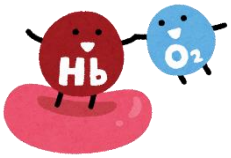
11月20日（金）貧血検査があります　※1年生希望者のみ

【受け方の注意点】

① 前日は十分睡眠をとり、当日は朝食をしっかりとってくる
② むやみに怖がらない
③ 採血後は５分間、採血したところを手で押さえる
④ 採血後すぐは、激しい運動をしない
⑤ 気分が悪くなった場合は、すぐに先生に伝える

★貧血とは・・？

血液の中の赤血球あるいはヘモグロビンが少なくなった状態をいいます。
赤血球やヘモグロビンは酸素を全身に運搬する役割があります。私たちの酸素をエネルギー源として生命を維持しているため、酸素の運搬が行われなくなると、体の組織が酸欠状態になってしまいます。



★子どもに多い貧血は・・？

・鉄欠乏性貧血　…赤血球を作る材料である鉄が不足している
・溶結性貧血　　…赤血球自体に異常があったり、何らかの原因で破壊されたりする
・再生不良性貧血…赤血球自体を作ることができない

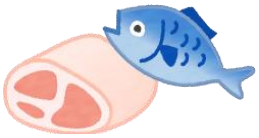
★貧血の症状は・・？

★気を付けることは・・？

・朝食をしっかりとること
・食事制限をするなどの、間違ったダイエットに注意すること
・好き嫌いをせず、バランスの取れた食事を１日３食きちんととること

鉄分を多く含む食品

●ヘム鉄
・肉類（豚肉、牛肉、鶏肉）、レバー
・魚類（かつお、いわし、まぐろ）
・貝類（しじみ、あさり）



●非ヘム鉄
・卵類
・貝類（しじみ、あさり）
・豆類（大豆、ココア）
・緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜）
・海藻類（ひじき、のり）