

保健だより

平成 26 年 10 月 10 日 ~ 10 月号 ~

練馬区立北町中学校 保健室



秋風がさわやかな、心地よい季節になりました。暗くなるのも徐々に早くなり、朝晩は寒いと感じる日もあるようになりました。衣服の調節をきちんとして、気温の変化にも対応し、かぜをひかないように気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デーです



ゲーム・パソコンのやり過ぎに注意！！

「ゲームやパソコンって、楽しい！」と、つい夢中になってしまう人もいるかもしれません。でも、あまり長時間やり過ぎると、体や心にさまざまな問題が生じる可能性があります。以下の症状がある人は要注意！気付いたら、早めに目を休ませましょう。

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ほやけて見えることがある
- 目が充血している
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い、頭が重い



歯科検診

11月20日(木)に秋の歯科検診があります！

春の歯科検診で治療勧告書を受け取った人は治療していますか？特に3年生はこれから受験に向けて頑張り時です。今のうちにしっかり治しておきましょう！

	う歯(人)	治療済み(人)	治療率
1年	25	9	36.0%
2年	22	7	31.8%
3年	29	2	6.9%
合計	76	18	23.7%



貧血って何？

血液中の赤血球に含まれる色素(ヘモグロビン)の数が正常範囲より少なくなった状態をいいます。

ヘモグロビンは肺から取り入れた酸素と結合して体の隅々まで酸素を運んでいる。細胞が活動するのにかかせない酸素を体のすみずみまで運ぶ働きをしています。赤血球やヘモグロビンの数が少なくなると、体中の組織が酸素不足になり、十分に活動できなくなってしまいます。

【貧血の症状】

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 顔色、唇の色が悪い | <input type="checkbox"/> 下まぶたの裏が白くなる | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> めまい、たちくらみ | <input type="checkbox"/> だるい、疲れやすい | <input type="checkbox"/> 耳鳴り |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷える | <input type="checkbox"/> 吐き気 | <input type="checkbox"/> 朝起きにくい |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、むかむかする | <input type="checkbox"/> 注意力低下、学習能力低下 | |
| <input type="checkbox"/> 爪が薄く割れやすい | <input type="checkbox"/> 息切れ | |

※貧血の程度が軽かったり、ゆっくり進行した場合は、これらの症状がでないこともあります。

→症状が出にくいことが貧血の特徴です。

【貧血によい食べ物】

レバーや魚介類、まめ類、海藻などが鉄分の多い食べ物です。

食品名	目安の量	鉄含有量(mg)
豚レバー	焼き鳥串1本	3.9
めじまぐろ	切り身1切	1.9
ひじき(乾燥)	大さじ3/2	5.5
小松菜(生)	3/1束	2.0
納豆	1パック	1.3

貧血検査

日時: 11月26日(水) 13:30~14:30

場所: 保健室

対象者: 1年生希望者

服装: 制服のまま(フレッザーは教室で脱いでくること)

【検査の受け方】

- ・希望者は、クラスごとに出席番号順に並んで、保健室に行く。
- ・入り口で自分の名前を言い、採血の容器を受け取り、採血してもらう。
- ・採血した部分を、5分間指で押さえ、止血する。

