



令和7年9月1日
練馬区立大泉中学校
9月号 保健室

長かった夏休みが明け、2学期がスタートしました。「やる気が出ない」と感じている人が多いのではないのでしょうか。しかしそれは、新学期の環境の変化に体と心がついていけず「まだ本調子ではない」だけです。少しずつで良いので気持ちを切り替えて、正しい生活リズムを意識して行動するようにしましょう。困っていることや悩んでいることがあれば、いつでも保健室に来てください。2学期もがんばりましょう！



KYT

「危険 予知 トレーニング」について考えよう

「KYT」とは、「危険予知トレーニング」の略です。日常生活に潜む危険を予測し、事故や災害を未然に防ぐために対策を立てる訓練のことをいいます。

9月9日は救急の日です。救急について理解や関心を深めるために、下の表を参考にしてみましょう。この他にも、私たちの生活には様々な危険が潜んでいます。危険を予測し未然に防ぐために、想像することが大切です。

A 教室編	B 自転車編	C 部活編
_____ が _____ ので _____ かもしれない。	_____ が _____ ので _____ かもしれない。	_____ が _____ ので _____ かもしれない。
回答例 男子生徒が椅子をガタガタさせているので転倒するかもしれない。	回答例 自転車に乗っている人がスマホを見ているので歩行者にぶつかるかもしれない。	回答例 石やゴミがフィールドに落ちているのでつまずいて転ぶかもしれない。
！ 原因は不注意な行動です。	！ 原因はルール違反です。	！ 原因は環境整備の不十分です。
本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打ったり周りの人を巻き込んでケガをさせてしまうこともあるかもしれません。	自転車の運転中にスマホを見ているのは危険です。スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながる可能性も。	部活を開始する前に、活動場所に危険なものがないか、また靴ひもはきちんと結んでいるか、プロテクターを正しく身につけているかなどを確認しましょう。

9月11日（木）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 前日は睡眠を十分とり、当日は朝ごはんをしっかり食べる
- ② むやみに怖がらない
- ③ 採血後は、5分程度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、すぐに近くにいる先生に伝える

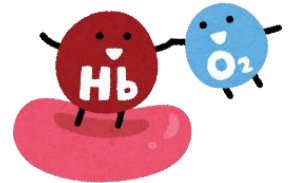


★貧血とは…？

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、全身に酸素を運ぶ役割があります。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、貧血の状態になると酸素が運ばれなくなり、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 てつけつぼうせい …赤血球を作る材料である「鉄」が不足している。
- ・溶結性貧血 ようけつせい …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 さいせいふりようせい …赤血球自体を作ることができない。



★貧血の症状は…？



★貧血予防のために気を付けることは…？

- ・毎日しっかり朝食を摂ること
- ・食事制限をするなどの、間違ったダイエット方法に注意すること
- ・好き嫌いをせず、バランスの良い食事を1日3食きちんと摂ること など

鉄分を多く含む食材



●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、さんま）
- ・貝類（しじみ、あさり、牡蠣）

●非ヘム鉄

- ・大豆（豆腐、納豆、枝豆、きな粉）
- ・緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜、春菊）
- ・海藻類（ひじき、のり、わかめ）
- ・穀類（玄米、オートミール）
- ・種実類（ごま、アーモンド、かぼちゃの種）