

ほけんだより

令和7年10月14日(火)
練馬区立関中学校 保健室

1年生の保護者様へ(貧血検査について)

本日、お子様に『貧血検査受検票(コピー)』を返却しました。貧血検査(採血)の申し込みの有無を、お子様とご確認ください。(『貧血検査受検票(コピー)』は家庭で保管してください)

なお、貧血検査を取りやめる(申し込みをキャンセルする)場合は、保護者様から、関中学校保健室にお電話ください。キャンセルのお電話は、10月24日(金)までをお願いいたします。

血液の話

血液は骨髄(骨の中)で作られ、「血球」と「血しょう」とから成り立っています。血球とは、赤血球・白血球・血小板の細胞で、それらを浮かべて血管内を循環させるのが血しょうです。

赤血球

各組織に酸素を運び、
二酸化炭素を運び出す



血小板

傷口の出血を凝固
させて止める



白血球

細菌やウイルスなどを
殺し、抗体を産生して
体を守る



血しょう

細胞に栄養分やホル
モンを運び、老
廃物を運び出す。
また、水分、塩分、
カルシウムなどの
量を調節する



貧血と脳貧血のちがいは?



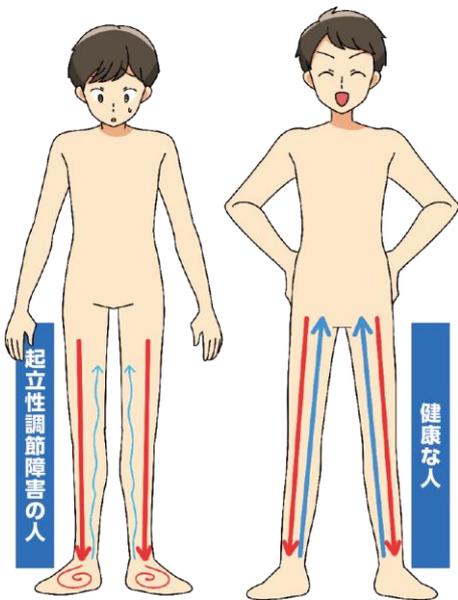
血液の量は、男性は体重の約8%、
女性は約7%で、これは、たとえば体
重60kgの男性の場合、約4.8L、体
重50kgの女性の場合、約3.5Lが血
液の量になります。そして、血液は20
~30秒で全身を循環するといわれて
います。

貧血とは、赤血球やヘモグロビンが正常
範囲より少ない状態をいいます。症状は顔
色が悪い、頭痛、めまい、どうき、手足の
冷えなど。脳貧血とは、脳の血液量が減少
して起こる疾患で、症状は貧血に似ています。

裏面に続きます。

起立性調節障害(OR)とは?

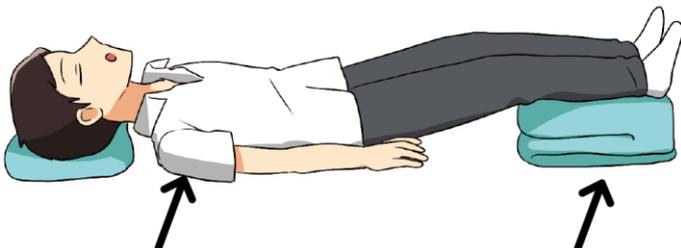
人が立っているとき、体中の血液が重力で足の方にたまらないのは、自律神経が正常に働き血液を上の方へ押し戻し、全身に循環させているからです。ところが、自律神経がうまく働かず、脳の血液量が減少して、脳貧血状態になってしまうことがあります。これを起立性調節障害といいます。身長・体重の成長に循環器系の成長が追い付かない生徒によく見られる症状です。



症状



応急処置



・衣服を緩め、頭を低くする

・足元を高くして休ませる
(吐き気がある場合は顔を横向きにする)

予防方法



※早寝早起き、3度の食事、十分な睡眠、運動をするなど生活リズムを整える

※心理的要因でも起こるので、自分に自信を持ち、人間関係などに気を付けることも大切です



起立性調節障害は思春期に多く、朝起きられなくなるなどの症状があることから、「怠けている」と誤解されることもある病気です。周りの人の理解が大切です。自律神経のバランスが崩れることが原因で起きるので、焦らず、根気よく病気と向き合うことが大切です。

