

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和4年11月4日

日暮れの時間が早くなり、冬の気配が感じられるようになりました。ついこの間までは半袖で過ごせていたのが嘘のように気温が下がってきました。気温の変化に体がついていけない人もいます。そんな時にこそ、「早寝早起き朝ごはん」を実践してみましょ。生活リズムを整えることで、体の調子も整ってくるはずですよ。

今月は定期考査があります。計画的に学習を進めるとともに体調管理もしっかりと行い、万全の体制で臨めるようにしましょ。



11月の保健目標：冬の疾病を予防しよう！



冬は気温が低く、乾燥しているためウイルスの活動が活発になり、「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」などの風邪が流行りやすくなります。ニュースでは、「今年はインフルエンザとコロナウイルス感染症のどちらとも流行るのではないかと」も言われており、注意が必要です。

基本的にはこれらの感染症を予防するには「手洗い・うがい・換気・ソーシャルディスタンス・マスクの着用」などを心がけ、実践することが大切です。

11月9日は「いい空気の日」

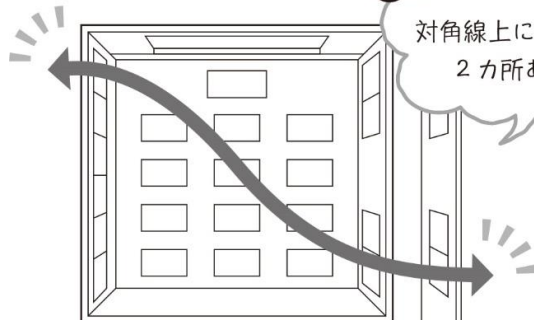
続けよう！
こまめな換気

なぜ？

閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を
2カ所あける



寒くなると窓を開けることを忘れてしまいがちです。部屋の対角線上の窓、2カ所を10～20センチ程度開けておくようにしましょ。空気の通り道を確認できれば、たくさん窓を開けなくても、十分に換気されることは、実証されています。また、換気扇は常時稼働しておくようにしましょ。

貧血検査のお知らせ



- 1 日時 11月11日(金) PM1:30~
- 2 対象 1年生希望者(申し込みをした生徒)
- 3 場所 保健室
- 4 検査内容 静脈より2ml採取:検査項目は赤血球・血色素量・血小板数・ヘマトクリット値など

※フレッザーは教室で脱いできてください。

貧血検査の目的は？

思春期を迎える中学生には、「体がだるい」「たちくらみがする」「階段を上がったり、走ったりすると息切れがする」等の鉄欠乏症が原因と思われる貧血症状が見られることがあります。

これは、身長、体重が急速に増し、鉄の需要が一気に高まるのに、供給の方が追いつかないという成長期の特徴です。また、女子では、月経による出血が鉄不足に拍車をかけたり、偏食またはダイエットによって十分な「鉄分」を摂らない場合に主として見られます。

これらの症状は、日常の食生活や規則正しい生活習慣で予防できる事が多いものです。

そのため、練馬区では中学校1年生を対象に、貧血症状を早期に発見し、対処また予防するために貧血検査を実施しています。

貧血とは？

赤血球の血色素量(ヘモグロビン)が少なくなった状態で、赤血球が減少したためにおこる場合と、血色素量のみが減少したためにおこる場合があります。

※ 血色素は鉄分を主成分とし、肺で酸素と結合して 体内の組織に酸素を運ぶ役割を果たしている。

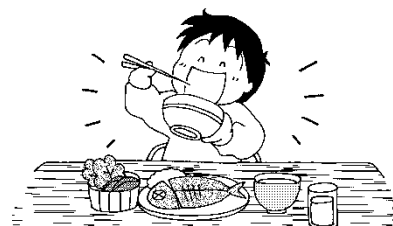
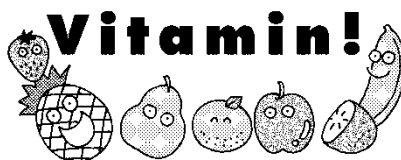
貧血になると・・・

立ちくらみ、めまい、頭痛、動悸、息切れ、顔色が悪い、疲れやすいなどの症状がでます。

※慢性貧血や軽度の貧血では、自覚症状が現れにくい場合があります。

貧血を予防するには？

- ①動物性たんぱく質を三度の食事で十分とりましょう。(牛乳・肉・魚・卵など)
- ②ビタミンCをたっぷりとりましょう。
(野菜・果物・芋など)
- ③鉄分の多い食品をとりましょう。
(レバー・豚肉・大豆・緑色の野菜など)
- ④朝食は必ずとりましょう。
- ⑤胃腸を丈夫にするために、規則正しい生活をしましょう。



胃酸の分泌が悪いと食欲が衰えるだけでなく、たんぱく質や鉄の消化吸収が悪くなります。過度の睡眠不足、生活の乱れ、ストレスは胃腸の働きを低下させます

- ⑥日常生活は、栄養・運動・休養(睡眠)のバランスをとり、食事も規則正しくとりましょう。