

ほけんだより 4月

4月 保健目標

基本的な生活習慣を
身につけよう

令和2年4月10日
小値賀中学校 保健室

小値賀中学校の新年度がスタートしました。

1年生のみなさんご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん進級おめでとうございます。

新しいことがいっぱいドキドキワクワクの四月。気づかないうちに疲れがたまっていることもあります。夜はできるだけ早く休み、心と体の疲れをとるようにしましょう。今年も笑顔で元気に頑張ろう！！

進級・入学おめでとう



1年に1回の大切な健診です。思わぬことがあることもありますので、一つ一つきちんと受けられるよう日程等確認し、準備をお願いいたします。

	1年生	2年生	3年生
尿検査	1次：4/14(火) 予備日：4/15(水) 2次：4/30(木)		
体位測定・視力検査 運動器検査	4/21(火)		
聴力検査			

結果について

測定及び検査が終わりましたら、「健康診断連絡票」にて結果をお知らせします。

【お知らせ】

新型コロナウイルス感染症の流行をふまえ、学校医及び学校歯科医等が従事する健康診断を延期することになりました。生徒や保護者・地域の方々の安全と健康を第一に考えたうえでの延期となります。どうぞご理解くださいますようお願い申し上げます。

健康診断 の 目的は

よろしくお願いします！

小値賀中学校2年目になります。養護教諭の井上佐枝美です。

今年度も、子ども達が毎日元気に笑顔で学校生活を送ることができるよう、心と体の健康面をサポートしていきたいと思えます。

至らない点が多々あると思いますが、よろしくお願いいたします。



健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。



…………… 脳貧血？ 鉄欠乏性貧血？ スポーツ貧血？ ……………

スポーツをするみなさんに気を付けてほしい疾患の一つが「貧血」です。がんばっているのに…、しっかり食べて睡眠もとっているのに…、「記録が伸びない…」「すぐ息切れする…」「何となく調子が悪い」という人は貧血が隠れている可能性もあります。

脳貧血

全校集会などで、ふらりと倒れるのは、脳貧血の疑いがあります。

脳貧血はどうして起こるの？

○長い間立っていたり、座っている状態から急に立ち上がった時に、**一時的に、脳の血液量が不足するため**に起こります。
「目の前が真っ暗になった」という言葉や「顔色や唇が真っ青」「冷や汗」などが見られます。

脳貧血の予防

- ごはんをしっかり食べよう！特に朝ごはんは、白米だけ、パンだけは避けましょう。
- しっかり寝よう。
- 運動をして、筋肉をつけて、血液をまわす力を強くしましょう。



貧血

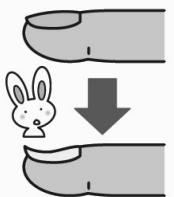
鉄欠乏性貧血とも言います。脳貧血とは違います。



貧血はどうして起こるの？

○血液の中の**酸素を運ぶ役割**をしている「**赤血球中のヘモグロビン**」が少ないために、体内が酸素不足になり、起こります。
「めまい」「疲れやすい」「肌がカサカサ」などが見られます。

爪にも注意！



爪が反っているのが貧血のサインかも

貧血の予防

- 鉄分の多い食品をとろう。
 - ・のり…毎日食べられるよ。
 - ・パセリ…意外と鉄分多いよ。
 - ・その他…レバー、赤みの肉、貝、魚、大豆、野菜、海藻
- しっかり寝よう。

スポーツ貧血

スポーツ貧血はどうして起こるの？

- 運動をすると、汗の中に鉄が出てしまうため、鉄欠乏性貧血になりやすいといわれています。また、激しい運動により足裏の血管内で赤血球が壊れてしまうことも貧血の一因と考えられています。このように激しい運動が原因で起こる貧血をスポーツ貧血と呼びます。
- 鉄は、ヘモグロビンの産生のみならず、筋肉や骨の成長にも使用されるため、中学生や高校生などの成長期においては、なおさら鉄が不足しやすく、貧血になりやすい可能性が指摘されています。

早期発見のポイント

- 上に書いてある症状に加え、「めまい」「立ちくらみ」「疲れやすさ」「息切れ」など続く場合は貧血を疑ってみてもいいかもしれません。
- 貧血は、血液検査を行ってヘモグロビン濃度の低下をみることで診断されます。
- 貧血が疑われる場合は、医療機関を受診して血液検査をうけることをお勧めします。



治療

- スポーツをする人では鉄の喪失量が多いため、まずは鉄を多く含む食品を積極的に摂取することが基本。それでも改善しない時、貧血の程度がひどい時は鉄剤の内服薬を服用。少し改善したからといって、鉄剤をやめてしまうとすぐにまた貧血になります。通常回復には2～3か月かかるといわれています。
- 口からとる鉄分は吸収されますが、吸収率が悪く5～20%くらいしか吸収されないといわれています。そのため、鉄剤を服用する場合は鉄の吸収を助けるビタミンCを含むオレンジジュースなどで服用するのもいいでしょう。