

# 笑顔 ~Smile~

令和2年8月19日 No.13  
草津町立草津中学校 保健室

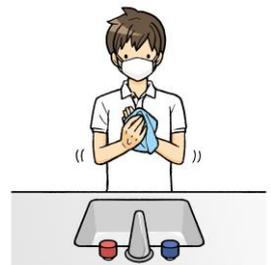


## 引き続き、健康管理をお願いします

2学期が始まりました。例年と違い、今年は短い夏休みでしたが、生活リズムは乱れなかったでしょうか。2学期も引き続き、新型コロナウイルス感染症や熱中症等に注意しながら、元気に、充実した日々を過ごしてほしいと思います。

### ○感染症予防のために

- ・引き続き「家庭での健康観察の記録表」の記録・提出をお願いします。  
自分の体調はもちろん、家族の体調、行動歴も忘れずに記入をしてください。
- ・清潔なハンカチ、ティッシュ、マスクを毎日持ってきてきましょう。
- ・3つの密（密閉・密集・密接）を避けましょう。
- ・手洗い、うがい、マスクの着用をしましょう。
- ・日頃から、規則正しい生活やバランスのよい食事をして、抵抗力を高めましょう。



### ○熱中症予防のために

- ・日頃から、睡眠や朝食をしっかりとるなど暑さに強い体を作りましょう。
- ・水筒を持ってきて、こまめに水分を補給しましょう。
- ・衣服の調節をしましょう。
- ・基本的に学校内ではマスクを着用しますが、授業中など、暑さで息苦しいと感じた時は、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりしましょう。
- ・体育や部活動などの運動時、登下校時など身体的距離が十分とれる時は、マスクの着用は必要ありません。



### 身体計測の予定

8月24日(月) 1年生  
25日(火) 2年生  
28日(金) 3年生

\*朝読書の時間に実施します



# 貧血(鉄欠乏性貧血)の予防について

中学生の時期は、体の成長のために多くの栄養(特にタンパク質や鉄分など)が必要です。さらに、激しい運動をする場合や女子は月経により、鉄分が失われ、貧血になりやすい状況になります。

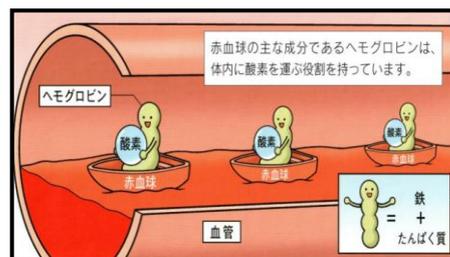
貧血になると治療が必要ですが、治療が必要な状態になる前の「予防」が何より大事です。特に、食事のバランスが悪かったり、運動量に比べて食事の量が少なかったりすると、貧血になりやすくなります。



## そもそも貧血ってどういう状態?

貧血とは全身の**酸欠状態**です。

体が働くには**酸素**が必要です。酸素を全身に運んでいるものは、血液の中を流れる**赤血球**の中の**ヘモグロビン**という物質です。ヘモグロビンは、**鉄**や**タンパク質**からできているので、鉄やタンパク質が体内で不足すると、ヘモグロビンが作られず、酸素が体中に送れなくなり、貧血となります。



## 貧血の症状

疲れやすい、<sup>どうも</sup>動悸、息切れ、頭痛、立ちくらみ  
下まぶたや爪が白っぽくなる  
爪がへこむ(スプーン状) など

## 激しい運動する人は要注意!!

### ●大量の汗をかき、多くの鉄を失ってしまう

汗の中には一定量の鉄が含まれているので、長い時間、激しい運動をするほど、鉄を失うこととなります。

### ●運動の衝撃<sup>しょうげき</sup>でヘモグロビンが減ってしまう

走る時の着地で、地面と足との衝突が起こったり、体がぶつかったりする衝撃により、血液中の赤血球が壊れ、赤血球に含まれるヘモグロビンも減ってしまいます。

## 予防はバランスのよい食事をしっかりとる!

ヘモグロビンの原料になる「鉄分」や「タンパク質」が多い食品を意識してとりましょう。なお、鉄分は体に吸収されにくいので、ビタミンC(野菜・果物)なども一緒に食べると吸収がよくなります。

タンパク質や鉄分の多い食品を意識して食べましょう。

レバー 赤身の魚  
赤身の肉 ひじき  
あさり 小松菜  
納豆 など

