



2022.11.2 三股中学校保健室

朝晩と昼間の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節となりました。冬服を着ている人もだんだん増えています。これからさらに寒くなっていきますので、ジャージや防寒着などで体調管理に努めてください。

### ◆11月8日は「いい歯の日」

1学期の歯科検診から半年が経ちました。歯科検診後と夏休み前の2回、受診のお知らせを配付しましたが、むし歯のある生徒でまだ受診をしていない生徒が全校で100名ほどおります。今月から、むし歯のある生徒を対象に個別指導を行います。すでに歯科受診が終わっている生徒は、保健室にお知らせください。



### ◆CO2 測定器が設置されました！

10月中旬、クラスの後方にCO2 測定器が設置されました。教室のCO2 濃度が常に表示されており、換気を目安となっております。先日、各クラスの保体委員長にCO2 濃度を1週間、記録してもらいました。



こちらです

### ☆CO2 濃度が高い時間帯は朝自習、CO2 濃度が低い時間帯は昼休み

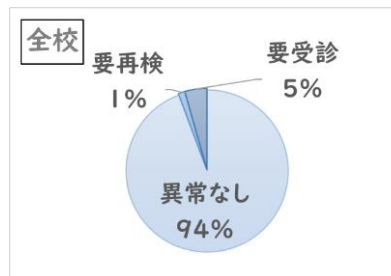
朝の時間帯の換気が不十分だったためにCO2 濃度が高いクラスが多かったようです。また、昼休みは外に遊びに行ったりするため、クラスに残る生徒が少ないのでCO2 濃度が低いクラスが多かったようです。

クラスによってCO2 濃度に差はありますが、高いクラスは1300ppmを超える時間帯もあったようです。

朝が寒くなってきましたが、換気をして空気の入替えをしましょう！

### ◆貧血検査の結果

先日、貧血検査の結果を全員に配付しました。今回の検査で「要再検」「要受診」だった人は、早めに病院を受診しましょう。



三股中	異常なし	要再検	要受診
男子	380人	5人	1人
女子	352人	5人	33人
全校	732人	10人	34人

### ○貧血とは？

血液中の赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）濃度が低下した状態を言います。血液の働きで重要なことは【酸素を全身に運ぶこと】です。その酸素を運ぶ役割を担っているのが、赤血球に含まれるヘモグロビンです。このヘモグロビンは主に【鉄とたんぱく質】が結合してできています。

### ○貧血が起こる仕組みは？

体内に含まれる鉄が減少してしまうと、ヘモグロビンも減り、酸素を運ぶ能力が低下してしまいます。貧血の原因は体内の鉄の減少です。

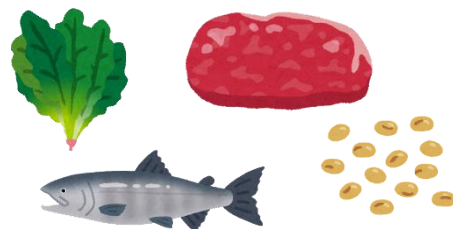
### ○貧血の症状は？

疲れやすい、頭が重い、息切れ、イライラしやすい、集中力の低下、食欲不振などがあります。

### ○貧血を防ぐには？

鉄分を含む食事を心がけ、1日3食きちんと食べましょう。また、鉄分の吸収を促進するビタミンCも意識して摂ってください。反対に、お茶やコーヒーは鉄分の吸収を阻害するため、一緒に摂るのは避けてください。

### 鉄を多く含む食品



### ビタミンを多く含む食品

