

ほけんだより



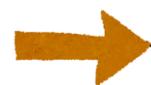
令和4年 9月14日
西都市立穂北中学校

9/15日(木) 貧血検査が行われます！



9月15日(木)、希望者を対象に貧血検査が行われます。貧血検査では、採血をして血液中の赤血球の量とヘモグロビンの量を調べます。

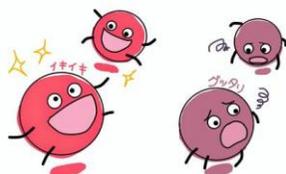
貧血とは…？



体内の酸素を送る赤血球（ヘモグロビン）の数が減り、身体が酸素不足の状態になること。

酸素と結びつくヘモグロビンは、**鉄（ヘム）**と**たんぱく質（グロビン）**からできています。

貧血を予防するために、ヘモグロビンの材料となる鉄とたんぱく質を食事からとれるようにしましょう。



鉄分(ヘム)が多い食材

- ほうれんそう
- レバー
- 小松菜
- カツオ
- ひじき



たんぱく質(グロビン)が多い食材

- 卵
- 豚肉
- 大豆製品
- 魚



なぜ？

子どもは大人より貧血になりやすい！

1. 成長期のため、骨格の形成や筋肉量を増やすために多くの鉄とたんぱく質が必要になる。
2. 汗1ℓにつき0.5mgの鉄が失われるので、日常的にスポーツをしている人は、鉄を失いやすい。
3. 女子は月経がはじまると、鉄の喪失量が多い。



9月9日は救急の日 こんな時どうする!?



下の図の4種類のけがは、自分でどのような手当てができるでしょうか？
線で結んでみましょう！！ 答えは保健室に掲示してあります！

けがの種類

自分でできる応急手当

病院に行く必要がある時

すり傷



- 顔を下に向けて、親指と人差し指で5～10分押さえる



- ひどい痛みや腫れ変形がある



ねんざ



- Oねんざしたところを冷やす
- O包帯などで固定する
- O心臓より高い位置でたもつ



- O砂などの汚れが取れにくいとき
- O出血が多い時



鼻血



- 水道の流水で、5～30分程度冷やし続ける。



- いつまでも出血が止まらない時



やけど



- 傷口の汚れを水道水で良く洗い流す。
- 血が出ていたらハンカチ等を当てて止血。



- 冷やしても痛みが治まらず、水ぶくれができた時



保護者のみなさまにお願い



学校における新型コロナウイルス対策へのご理解とご協力、いつもありがとうございます。2学期も、子どもたちへの感染予防のため、ご家庭でも以下の点について今後ともご協力よろしくお願いします。

- 登校前にご家庭での検温・風邪症状の有無等のチェックをお願いします。その際、生徒に発熱や倦怠感、喉の違和感等の風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合、または同居する家族等に同じような症状等がある場合は自宅での休養をお願いします。(欠席扱いにはなりません)
- 生徒が感染した場合、生徒や家族等が濃厚接触者になった場合は、すぐに学校までご連絡いただきますよう、お願いします。
- 可能な限り、高い感染予防が期待される **不織布マスク** の着用へのご協力をお願いします。