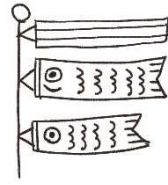


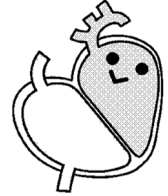
ほけんだより No.5



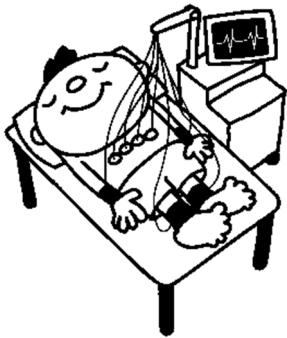
平成30年5月18日(金)
久之浜中学校 保健室

だんだんと気温差が激しい日が続くようになりました。暑くなったと思ったら寒くなったりと、体調を崩しやすい環境ですので、寒暖差に対応できるようにしてください。(例えば…気温で調整できるように肌着を着用する、水分をこまめに摂る、等)

5/21 心電図検査があります



心電図検査は、1年生と2, 3年生の希望者対象に実施します。



Q.体に貼り付けている物はななに？

A.「電極」というもので、心臓が動く際の電気刺激をとらえるものです。この電気刺激の時間的な変化を波形で表して記録することで心臓が正常に動いているかを確認します。痛みはないので安心してね！(たまにくすぐったがる人はいますが)



Q.よく聞く「不整脈」ってななに？

A. 脈の打ち方がおかしくなることを意味します。この中には異常に速い脈(頻脈)や遅い脈(徐脈)も含まれます。不整脈には多くの種類があり、ほとんどが無害です。しかし、危険な不整脈もありますので、検診で異常が見つかったら速やかに受診して下さいね。

5/21 貧血検査があります



貧血検査は2年生と昨年度要精検となった3年生対象に、採血をして貧血がないか調べます。

Q.貧血ってななに？

A. 血液の中で酸素を運ぶ役割を担っているのが赤血球の中のヘモグロビンです。これが不足して体内に酸素が不足してしまうのが貧血です。

Q.スポーツ貧血ってななに？

A. 激しい運動をすることで大量の汗とともに鉄も失って鉄不足になることです。また、運動の際の呼吸に伴って酸素の消費量が増えるため、自然と鉄の消費量も増えます。成長期には、筋肉や血液を作るために、多くの鉄を必要とします。特に、中高生で競技時間が長く、運動量の多いスポーツを行っている人は注意が必要です。

Q.貧血ってどうして起こるの？

A. 貧血を招く原因の大部分は鉄不足です。鉄は、血液中で酸素運搬の役割を果たすヘモグロビンを構成する重要な成分の1つです。不足すると、ヘモグロビンが体内で生成されずに減少してしまい、貧血となってしまいます。他には、ビタミンB12の不足や葉酸の不足が原因として挙げられます。また、体の機能障害や他の病気など何らかの原因によって赤血球が上手く作られなくなったり、減少したりすることで、貧血が起こるケースもあります。ですので、女子だけ起こるものではなく、男子にも貧血はみられます。