

ほけんだより No.3

令和元年5月13日(月)

久之浜中学校 保健室

10連休という大型のゴールデンウィークが終わってしまいましたが、みなさん心と身体の調子はいかがですか?まだまだ休みたかった…という人がいれば、早く学校に来たかった!という人もいました。5月は家庭訪問や中間テスト、そして市陸上大会があります。体調を崩している暇なんてありませんよ!

今月の保健だよりは・・・

○5月は健康診断がいっぱい第二弾

○心とからだ、疲れていませんか?

の2点をお送りします(^_^)/

5/17 心電図検査があります

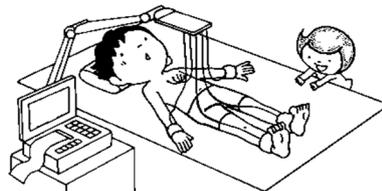
1年生全員と、2・3年生の希望者対象に、心電図検査を行います。この検査では、心臓の動きについて調べます。痛みやしびれなどありませんので、安心してくださいね。

心電図検査の受け方

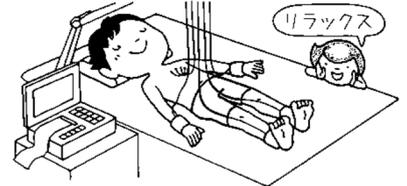
ベッドで横になります



胸、手首、足首に器具をつけます



そのまま静かに待ちます



5/17 貧血検査があります

貧血検査は2年生対象に、採血をして貧血がないか調べます。採血が苦手な人は、我慢しないで先生に申し出てください。

Q.貧血ってなあに?

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あに?

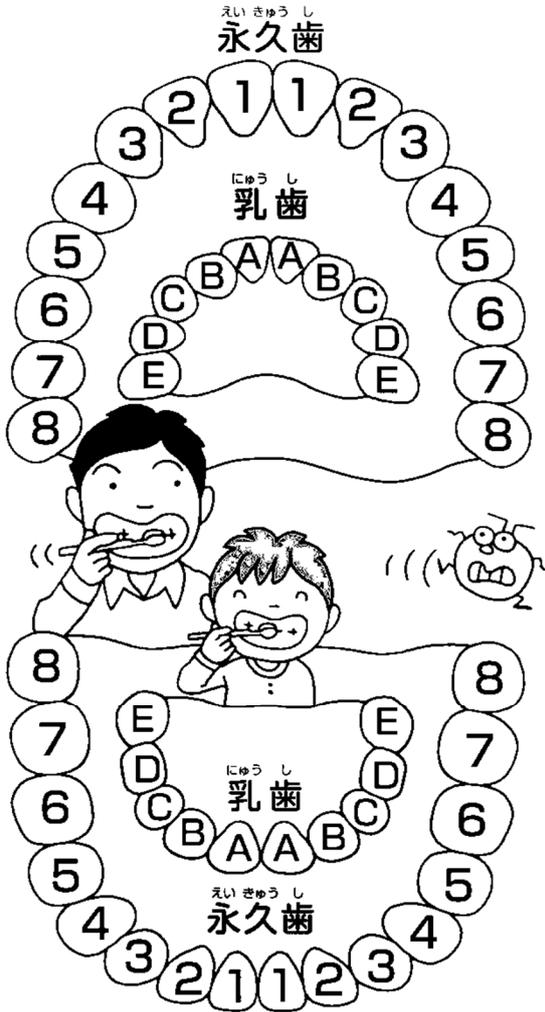
A. 激しい運動をすることで大量の汗とともに鉄も失って鉄不足になることです。また、運動の際の呼吸に伴って酸素の消費量が増えるため、自然と鉄の消費量も増えます。成長期には、筋肉や血液を作るために、多くの鉄を必要とします。特に、中高生で競技時間が長く、運動量の多いスポーツを行っている人は注意が必要です。

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、血液の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。

5/23 歯科検診があります

歯科検診では全学年対象に、口の中の健康状態を確認します。久中生は、虫歯は少ないのですが、歯肉炎が非常に多いです。検診を受けながら、お医者さんの言葉をじっくり聞いて、自分の歯の健康状態を確認してくださいね。



- 斜線
しゃせん むし歯^ばになったことがない
健康な歯
- まる むし歯^ばになったけれど
治療した歯
- ×
ばつ 抜いたほうがいいかもしれない
乳歯
- CO
シーオー むし歯に
なりかけの歯
- GO
ジーオー 歯ぐきの
軽いはれ・出血
- C
シー むし歯
- G
ジー 歯肉炎
歯周炎

歯医者さんへ!

要注意

要注意

歯医者さんへ!

歯医者さんへ!

＼ 新学期が始まって、ひと月 ／

からだ 心 疲れていませんか?

からだ

の不調は
ありませんか?



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の不調は
ありませんか?

疲れ

を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

