

Medical Checkup News

1. 日 時 : 6月7日(金) 9:00~

2. 会 場 : 保健室

3. 検査内容 : 1年生・・・血圧、貧血、コレステロール、血糖など
2・3年生・・・貧血

明日は

血液検査です!!



! 食事の時間に左右されない採血の方法となりますので、
いつも通りに朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

4. 検査手順

① 8:50 1-1は中央廊下に集合

*それ以降のクラスは呼ばれたら速やかに集合!

男女混合名簿順!

②保健室の入り口(受付)で、試験管(1年生は3本、2・3年生は1本)、調査票(1年生のみ)を渡します。

*受け取ったら、自分のものか確認してください。

③1年生は、血液をとる前に血圧を測ります。血圧を測ったら、血液をとる場所へ移動します。

④両腕の肘までしっかり出るように、腕まくりをして、静かに並び自分の順番を待ちます。

⑤注射器で腕から血をとります。たくさんとるわけではないので、心配しなくて大丈夫ですよ。
1年生の試験管は3本ですが、針を刺すのは1回です。

⑥血をとり終わったら脱脂綿をくれるので、反対側の親指で脱脂綿の上から5分間ぎゅっと押さえていてください。 ※もまないようにしましょう。

⑦血が止まるまでは保健室前廊下に座っていてね。体調確認をして、数人で一緒に教室へ戻りましょう。

*注射後の過ごし方は、普段と変わらず、運動もお風呂もいつも通りでいいです。



みなさんの近くにも貧血の危険がせまってる…?!

貧血とは、血液の中にあるヘモグロビンの量が少ない状態です。貧血にも様々な種類がありますが、ほとんどがヘモグロビンの材料となる鉄分が不足する「鉄欠乏性貧血」です。

ヘモグロビンは、体の中に酸素を運ぶ働きをするため、貧血になると全身が酸素不足に。どうき・息切れ・頭痛・めまい・疲労・肩こりなどが起きたり、顔色が悪く、いらいらするといった症状が出現……。みなさんも経験したことがあると思います。では、どうして貧血は起こるのでしょうか？

【貧血の原因】

- 1 身体の成長が激しくて、血液を作るのが間に合わない。
- 2 好き嫌いがあって、たんぱく質や鉄分などの成分摂取が足りない。
- 3 運動量が多すぎる。
- 4 出血性の病気がある。
- 5 その他。思春期の女の子の場合、月経もその原因になることがある。

つまり、中学生は
症状がやすい！



貧血は予防・軽減できるの？



できます！！

私たちは、毎日の食事から栄養をとっています。貧血の予防もまず、食生活を整えることが大切なのです。

○好き嫌いばかりして野菜の少ない食事をしていませんか？

○ファーストフードや加工食品ばかり食べていませんか？


今の食生活を見返すところからはじめましょう。




脱！貧血食材

～鉄分が不足して貧血になっているなら、鉄分をとればいいじゃないか！～

・鉄分はどんな食材に含まれているか知っていますか？

→赤身の肉（レバーも含む）、鶏卵、貝、大豆、緑黄色野菜  などに豊富です！

・野菜に含まれる鉄分は、お肉などに比べて吸収されにくい……

→ビタミンC（果物など）  やたんぱく質と一緒に食べると吸収されやすくなります！

1日3食バランスよく食べることが、大切です！