元気が一番！

川口市立高等学校 保健室
令和４年１１月７日発行　No.9

気温が低くなり、冬の気配を感じる時季になりました。今年も換気をしながらの学校生活になりますので、身体を冷やさないように「３つの首（首、手首、足首）」を温める工夫をしましょう。

今月はマラソン大会や修学旅行があります。全員が元気に参加できるように特に２年次のみなさんは、最後まで気を抜かずに感染対策を徹底してください。

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

貧血を予防しよう！

みなさんは貧血についてどこまで知っていますか？貧血の中でも、思春期は特に鉄欠乏性貧血になりやすいと言われています。また、女性は月経による定期的な出血があるため、貧血になりやすい傾向があります。

＊そもそも貧血ってなに？

赤血球に含まれるヘモグロビン（酸素を運ぶ）の量が低下した状態です。それにより、身体に十分な酸素が行き渡らず、様々な不調があらわれます。

例：めまい、立ちくらみ、動機、息切れ、頭痛、眠気、蒼白、倦怠感、集中力の低下、耳鳴り等

＊貧血の原因は？

栄養素の不足や月経の異常による大量の出血、細菌感染、骨髄や腎臓の病気、免疫異常、激しい運動など。

栄養素の中でも、特に《鉄分》は体内で合成できないので、不足しがちです。過度なダイエットや偏食は、鉄分不足の原因になり、貧血につながります。

＊貧血を予防するには？

まずは食事を見直しましょう。特に「鉄・葉酸・ビタミン B12」を含む食品を意識して摂りましょう。

例：レバー、貝類（赤貝、あさり、しじみ）、牛肉（赤身）、砂肝、かつお、まぐろ、鶏卵、豆類、小松菜、厚揚げ、水菜、ほうれん草、切干大根、海藻類（ひじき、のり）、ブロッコリー、ごま、牡蠣、いわし、白鮭など

さらに、ビタミン C やたんぱく質も一緒に摂ると、鉄分の吸収を良くしてくれます。また、十分な睡眠も大切です。

症状がひどい人は、服薬や治療が必要な場合もあるので、医療機関を受診してみることをおすすめします。

歯科の受診は済んでいますか？

11月８日は「いい歯の日」です。本校では5･6月に歯科健診を実施し、みなさんに通知を渡しましたが、その後の受診は済んでいるでしょうか。何人か受診結果を提出してくれた人もいますが、まだまだ未提出の人が多い状況です。もらった通知の「受診のお勧め」の欄に〇がついていた人は、ぜひ早めに受診するようにしてください。

いい歯の日　一本一本Ｔいねいに歯みがき

80 歳で 20 本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！

よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン

寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事

歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに

定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

問題がなかった人も、丁寧な歯みがきを継続しましょう！