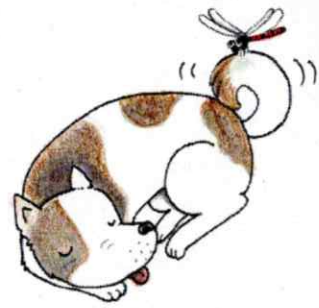


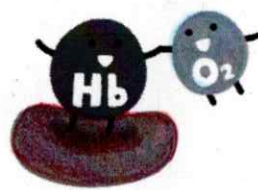
HEALTH 9月号

愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会



9月に入り朝晩は涼しく過ごしやすと感じる日も増えてきましたが、日中は気温が上がる日もあります。服装などをその日の気温や天気に合わせて調整できるように準備しましょう。また、夏の疲れがたまっていたり、朝晩と日中の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。疲れているなど感じたら、早めに休養するなど自分で体調管理ができるといいですね。

貧血とは



貧血とは、「健康な人に比べて、赤血球に含まれるヘモグロビンの濃度が低下した状態、あるいは全身の血液量が低下した状態」と定義されています。ヘモグロビン濃度の低下により、全身への酸素供給量が減るため、さまざまな病状が引き起こされます。

貧血の中でも最も頻度が高いのは「鉄欠乏性貧血」です。赤血球を造るのに必要な鉄の欠乏により生じる貧血です。

鉄欠乏性貧血の原因

- 鉄の摂取不足(ダイエット、偏食、牛乳多飲など)
- 鉄の喪失(月経、出血しやすい病気など)
- 多くの鉄が必要(体の成長、スポーツ貧血)など

鉄欠乏性貧血にみられる症状

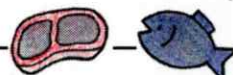
- 息切れ
- 顔色が悪い
- 疲れやすい
- だるい
- めまい、立ちくらみ
- 頭痛



鉄不足の予防

- 1日3回規則正しく、バランスのよい食事を。
- 鉄を多く含む食品や吸収を助ける食品をとりましょう。
- 牛乳や日本茶、紅茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を抑える作用があります。飲みすぎに注意!

動物性たんぱく質(レバー、牛肉、赤身魚)は鉄を多く含んでいます。



ビタミンC、クエン酸、アミノ酸などは、鉄の吸収を助ける栄養素です。



ケガ予防 4つのコツ

① 朝ごはんを食べる
体や脳がエネルギー不足だと
思うように動けません。

② しっかりウォーミングアップ
体を温め、
動かす準備をしましょう。

③ 無理をしない
体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。

④ 運動後のケアも忘れずに
ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。



参考: 健 2022.9

ながらスマホは視界の95%が見えていない!



最近、こんな事故が増えています。

- 横断歩道で、向ってくる歩行者と正面からぶつかった
- エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。「ながらスマホ」では「危なかった!」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。

ちょっと見るだけ—が事故やケガにつながる危険があることを忘れて。

参考: 健 2022.9

