保健だより　9月

平成 23 年 9 月 8 日

鎌ケ谷市立鎌ケ谷中学校保健室

夏休みにＢ棟（職員室や３年生の教室がある棟）の耐震工事があり、９月２日まで保健室の半分を事務室として使用していました。ケガや体調不良で保健室に来たみなさんには、少し不便な思いをさせたことと思います。今週の月曜日からは今までどおりの保健室に戻っています。これからも保健室を利用する時には保健室のルールを守って利用して欲しいと思います。

9月9日は救急の日!

毎年９月９日は救急の日です。また、厚生労働省では９月９日を含む１週間を「救急医療週間」とし、国民の救急や防災に対する意識を高めることをねらいとしています。今年は９月４日～１０日が「救急医療週間」です。緊急時に必要となるかもしれない AED や救急車要請についての知識を、この機会に覚えておきましょう。

～ＡＥＤについて～

AED は、けいれんを熾して血液を送れなくなった状態（心室細動（しんしつさいどう））の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。消防署や赤十字が行っている講習を受ければ中学生でも使用でき、人の命を救うことができます。

※鎌中では、事務室に設置されています。

～救急車の要請について～

大出血などの大きなケガや、呼吸困難・意識障害など、緊急を要する場合には救急車の要請が必要になる場合があります。携帯電話でもつながります。

～救急車を呼ぶときのポイント～

1．まず**「１１９番」**あわてず、はっきり情報を通報する
2．「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので**「救急です」**と言う
3．状態を聞かれるので、見たままの状態を簡潔に伝える
4．電話をしている本人の名前と電話番号を伝える
5．サイレンが聞こえたら、近くに案内人を出し誘導する
6．救急車には、これまでの様子が分かる人が同乗する
7．あれば傷病者の保険証を持っていく

鉄欠乏性貧血を予防しよう

鉄欠乏性貧血

思春期は、身体の成長にともない必要とされる血液の量が増加する時期です。そのため、血液の構成要素である「鉄」（鉄分）をより多く摂取する必要があります。しかし、この鉄分は体内でつくることができないため、食事によって得なければなりません。ダイエットをしていたり、偏食（偏った食事）をしていると、体内で必要な鉄分が不足し、「鉄欠乏性貧血」になってしまう可能性があります。

スポーツで起こる貧血

汗と共に「鉄」が失われたり、長距離走の繰り返しや飛び跳ねて着地した時などの動作は足裏へ負荷がかかります。その衝撃で毛細血管内の赤血球が破壊され、貧血がおこることがあります。

体内での鉄の役割

血液の中の赤血球は、鉄を含む構造をしています。赤血球は体内に酸素を運ぶ役割をしているため、鉄が不足すると体内が酸素不足になり、めまいや集中力がなくなるなどの症状が起こります。また、全力疾走すると、すぐに息切れをしてしまい走ることがつらく感じることがあります。

当てはまる症状が複数ある場合は貧血の可能性が考えられます

〇息切れをすることが多い
〇めまいがする
〇頭痛がする
〇集中できない
〇身体が重く感じる
〇顔色が青白い

貧血かなと思ったら

食生活に気を付けることが大切ですが、左のような症状がある場合は、小児科や内科を受診することをおすすめします。くわしく知りたい人は保健室まで相談に来てください。

鉄欠乏性貧血を予防するためのポイント

食物に含まれる鉄には２種類あります。肉や魚などの動物性食品に含まれている「ヘム鉄」と、野菜や海藻などの植物性食品に含まれている「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が身体への吸収率が高いです。