

# 保健だより12月

茨城県立鉾田第二高等学校

今年もあとわずかになりました。  
1年間元気に過ごすことができましたか？  
胃腸炎やインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防のためにも手洗い・うがい・換気を心がけましょう。



## 貧血って何だろう？

《貧血とは…》

血液中の赤血球が基準値よりも減少した状態をいいます。赤血球は全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしているので、赤血球が不足する事で体内の細胞が酸欠状態になるため、めまいや立ちくらみ、気分不良、頭痛など特有の症状が現れます。

《貧血の種類》

ヘモグロビン（鉄）が不足することにより酸素不足になる貧血、赤血球をつくる事が困難な貧血、赤血球の寿命が短くなる貧血、病気による慢性的に出血していることで起こる貧血など専門医の治療を受けなければいけないものがあります。たかが貧血と考えず、正しい知識を身につけることで、貧血を予防・改善していきましょう。

9～18歳ごろまでの思春期は体の成長期にあたるので、身長も伸び、筋力や血液量も増え、それだけ鉄が必要になります。鉄の需要が増えている時期なので、食事を抜くといった無理なダイエットは鉄の需要と供給のバランスが崩れてしまいます。また、女性の場合は月経もいわゆる継続的な出血ですので、貧血になりやすい状態といえます。

《貧血を予防する食事》

- 食事は1日3食を規則正しく食べ、偏食・減食・欠食はしない。
- たんぱく質・ビタミンB1、2・葉酸を摂る。

## かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



## 『温活』おすすめします

温活とは、体を外側だけでなく、内側からも温めて冷えを予防・改善し、冷えによって引き起こる症状・不調から身を守ることです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因の一つになります。

- ◆ 血行不良…手足（特に末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- ◆ 代謝の低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- ◆ 免疫力低下…かぜやインフルエンザなどの感染症
- ◆ 体が縮こまる…猫背、首や肩のこり、頭痛、疲れ

これらを改善するには、マフラーや手袋、ホッカイロ、湯たんぼ等を使って外から温めることはもちろん、以下の方法で体の中からも温めることができます。

- ◆ **食事**：にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。またこの季節によく食べるお鍋料理も体を温めてくれます。
- ◆ **運動**：体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産出されます。
- ◆ **入浴**：シャワーのみでは体を温めて疲れをとることはできません。忙しいけれど、お風呂にゆっくりつかる時間も大切です。入浴して体温が上がると1時間半から2時間後にかけて徐々に体温が下がり、心地よい眠気につながって睡眠の質を高める効果もあるそうです。