

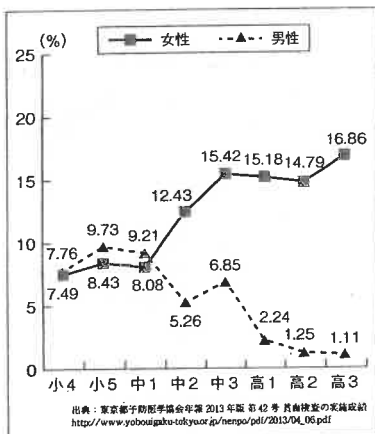
成長期には要注意！貧血（ひんけつ）！！

貧血とは、全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が足りなくなっている状態のこと



特に9～18歳までは、身長がぐんぐん伸びたり、筋肉や血液量も増えたりする時期なので、それだけ鉄分が必要になります。ところが、偏った食事をしたり、無理なダイエットをしたりすると、血液中の鉄分が足りなくなり、貧血になりやすいと言われています。

女子生徒の中には、月経が始まりさらに血液量が十分に必要。



～貧血チェック～ 当てはまれば要注意

チェックがつけば 貧血かも

- ☐ 爪がもろい
- ☐ ささくれができる
- ☐ 切れ毛、枝毛が多い
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 口内炎ができる
- ☐ 集中力がない

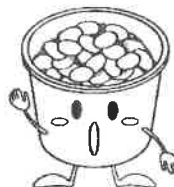
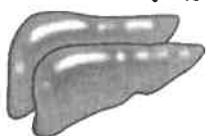
左グラフのように中学生女子の貧血の割合はだんだん上がっています。高校生になるとさらに増えます。特に、スポーツを日常的にしている人は要注意。発汗によって鉄分を失うことで鉄欠乏性貧血になりやすくなります。

貧血が学習能力、運動能力を低下させるので、鉄分を多く含む食事を心がけて。

貧血を予防するために鉄分をとろう

煮干し・めざし

レバー（豚・鶏・牛）



納豆・豆腐にも



ひじき

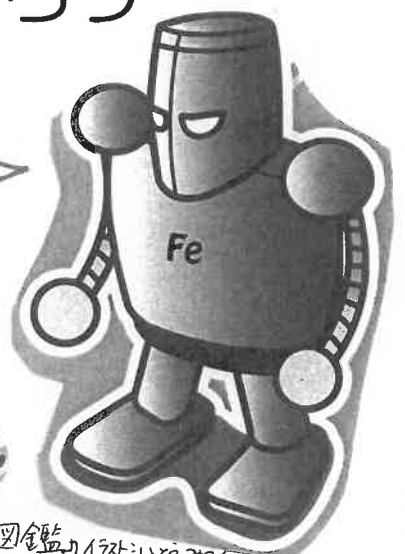
ほうれん草



あさり

これらの食品には鉄分多く含まれています。

鉄兄さん



7月より保健室前の掲示板に栄養クイズを掲示します。

曽根崎先生が作成されたものをお借りする予定です。