

ほけんだより2月

空気・照度検査をしました！

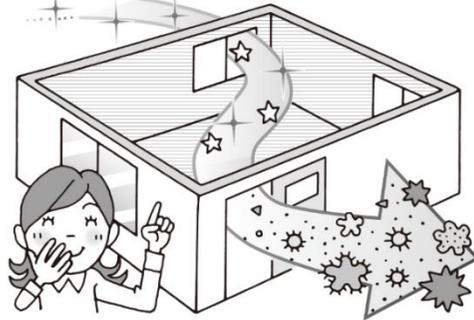
2月1日、学校薬剤師さんによる教室の空気と照度の検査をしました。

照度検査は、教室内と黒板の明るさが十分かどうかを調べます。結果は良好でした。

空気検査は、二酸化炭素濃度を測定し、教室の空気が汚れていないかどうかをみます。

こちらも、結果は良好でした。教室の小窓が開いていて、とても良いとおほめの言葉をいただきました。

また、小窓を対角線で常に開けていると、空気の流れができて全然違いますよとおっしゃっていました。小窓は常に開け、休み時間には窓とドアも開けて換気をし、かぜ・インフルエンザを予防しましょう。



免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



摂津市立第二中学校
保健室
2024年2月8日

摂津市内では、インフルエンザが流行しています。二中は、各学年数人かかっている程度ですが、油断は禁物。睡眠・栄養を十分にとり、手洗い・うがい・マスクなど、予防に努めましょう! 今週末、3年生は私立入試ですね。体調を整え、がんばってください!

貧血に気をつけよう!



みなさんは今、「成長期」です。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すると、鉄分が足りなくなり、貧血になりやすくなります。特に女子は月経が始まるなど大人の体に変化する時期なので、注意が必要です。バランスのよい食生活を心がけましょう。

貧血ってどんなこと?

貧血とは、全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている血液中の赤血球が不足し、細胞に酸素が足りなくなっている状態です。

貧血は知らず知らずのうちに起こり、ひどくなっても気がつかないことが多いので要注意です。

あかんべーをしてみると……

目の下の部分が白っぽくなっているのは、貧血の一つの症状です。



貧血によい食べ物は?

レバーや魚介類、まめ類、海草など、鉄分の多い食べ物です。



貧血の症状

- ★なんとなくだるい
- ★集中力が続かない
- ★疲れやすい
- ★氷がやたら食べたい
- ★顔色が悪い