

ほけんだより

松山中学校

保健室 NO5

H23.5.17

明日18日(水)貧血検査があります。午後1時半～

1Aは1時25分に保健室前に出席番号順に並んで集合する。男子は学生服の上着を教室で脱いでくる。

貧血検査(採血)後の注意について

*採血後教室でいすに座って安静にし、腕をのばしたまま、採血部位を反対の親指で5分間圧迫して下さい。

注) もんだり、圧迫する時間が短いと、腫れたり内出血することもありますので注意して下さい。

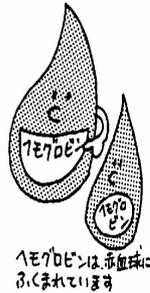
*採血した腕を激しく動かすような運動は控えて下さい、

*採血部位が腫れたり、痛みがある場合は養護教諭に相談して下さい。

出席番号順に並んで下さい。採血用の容器が配付されたら、自分の出席番号かどうか確認してください。

押さえるのに使用した脱脂綿は、クラス毎のビニール袋に捨ててください。(ごみ箱には捨てない。)

私たちが毎日活動的な生活をするために、血液は大きく3つの働きをしています。ところが、その大切な血液中の成分「ヘモグロビン」が減少してしまい血液が薄くなった状態—これを貧血といっています。



●貧血のおこり方

- 1、赤血球がからだの外に失われる
- 2、赤血球を作る材料が不足している
- 3、赤血球が十分に作られない
- 4、赤血球が異常に早くこわされる

貧血は徐々におこるため、気づかずに過ごすことが多いです。「あれ?へんだな、なんかすぐバテるな」などの症状で早く気がつくことが大切です。

こんな症状があれば、要注意!

- 自覚症状** ・どうき ・息切れ ・頭が重い ・頭痛 ・だるい ・めまい ・立ちくらみ ・微熱 ・耳鳴り ・寒がり ・めむけ ・集中力の不足 ・疲れやすい ・食欲がない ・下痢 ・便秘 ・はき気

- 他覚症状** ・顔色や、まぶたの内側の色などが悪い ・つめの色が悪くなり、そりかえてスプーン状になる ・舌の表面がツルツルになったり、亀裂ができる ・心臓雑音がきこえたり、心電図に異常がみられる ・その他、原因になる病気のいろいろな症状がある

慢性の貧血では、どうとうまで自覚症状のない場合があります。自覚症状と、貧血の程度を必ずしも一致しません。



血液の3つの はたらきとは

1. 栄養素をはこびます

口から入った食べものは胃や腸で消化され、さまざまな栄養素(アミノ酸、糖、脂肪酸など)に分解されます。そしてこれらの栄養素をうけとり、からだの中の組織にはこぶ役目をしているのが、血液です。

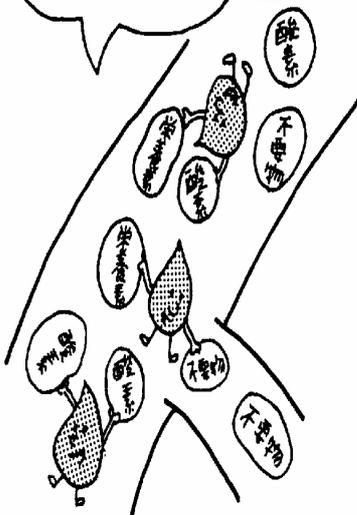
2. 酸素をはこびます

せっかくからだ中の組織に栄養素が行きわたっても、それが燃焼してエネルギーを発生させなければ、からだの活動にはなりません。その燃焼のためには酸素が必要で、この酸素を運ぶのも血液(ヘモグロビン)の役目です。

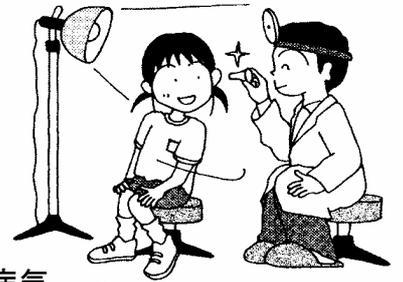
また栄養素の燃焼でできた不要物(炭酸ガス)は、酸素と交換で血液にとかれ、肺まではこびだされます。

3. 不要物をはこびだします

エネルギーとして利用されていなくなったものは、二酸化炭素や汗や尿として、からだの外に排せつされます。このいらなくなったものをこびだすのも、血液の役目です。



5月19日(木)耳鼻科検診があります。



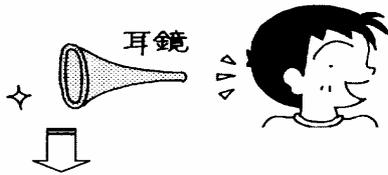
なにをしらべるの？

耳鼻科検診では、みなさんの耳・鼻・のどに病気がないかどうかを調べます。

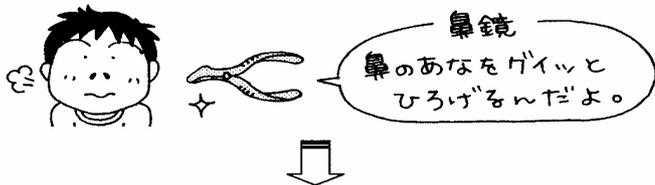
けんしんのうけかた

検診の順序 左耳→右耳→鼻→のど

- ① 横をむいてすわり、耳をみてもらいます。
先生は、耳鏡という道具で耳のおくをのぞきます。



- ② 前をむいてすわったら、鼻の中をみてもらいます。先生は鼻鏡という道具を使います。



- ③ 口を大きくあけてのどをみてもらいます。先生は舌圧子という道具を使って舌(べろ)をおさえます。



耳や鼻、のどの病気に注意！
こんなことは、ありませんか？

- 耳**
 - 先生や友だちに呼ばれても気づかないことが多い
 - 耳だれがよく出る
 - 音が聞こえにくい
- 鼻**
 - カゼをひいていないのに、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが続く
 - においがわかりにくい
 - 鼻血が出やすい
- のど**
 - 声が出にくい(声がかすれる)
 - のどが痛くなって、熱が出る
 - 食べ物を飲み込みにくい

こんなことにちゅういしよう

- 検査の前日には、耳や鼻のそうじをして、きれいにしておきましょう。
- 髪の毛が耳にかかると人はピンとめるかゴムでむすんでおきましょう。
- 検査の直前には鼻をかまないようにします。
- しずかにならなくて、前の人がすることをよく見ておきます。



健康診断で何か異常が見つかった人は...

家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。