

健康な心と体

令和2年6月30日
後期課程 保健室
No.4



6月29日(月)の全校朝会では、校長先生から新型コロナウイルス感染症予防についてお話がありましたね。また、岐阜医療科学大学の永井先生からも新型コロナウイルスについての専門的なお話、また予防についてもお話がありました。「おさまっただろう。」「きっと大丈夫だろう。」ではなく、「自分で予防する。」「自分がウイルスの運び屋にならないように。」「家族もかからないように。」という意識で、これからも予防に努めていきましょう！

今回は7・8年生です！

7 / 1 (水) 貧血検査のお知らせ

時間：13：15～ 場所：後期課程保健室 順番：7年生→8年生

*9年生は7月7日の9年生住民健診で行うため、今回は7・8年生のみです。

注意事項：名前を言って挨拶をしましょう。騒がず、静かに受けましょう。

貧血とは、血液にある、全身に酸素を運ぶ「赤血球」の数が減った状態です。赤血球が減ると、体中に酸素を運ぶことができなくなり、酸素が足りない状態になるため、息切れがしたり、顔色が悪くなったり、立ちくらみや耳なり等がおこります。貧血検査は、採血をして血液の状態を調べます。

血液の何を調べるのか！？

以下の5つの値を調べます。

- ①**赤血球数**…赤血球は全身に酸素を運ぶ役割がある。
貧血の場合は、赤血球の数が少ない。



- ②**白血球数**…

白血球は、体の中に入った細菌やウイルスをこわしたり、免疫抗体を作って殺したりする役割があるため、白血球の数が多いと、体内で何らかの炎症や異常がおこっている可能性があることがわかる。



- ③**ヘモグロビン量**…

赤血球の大部分が「ヘモグロビン」というタンパク質。貧血の場合は、ヘモグロビンも少ない。

- ④**ヘマトクリット値**…一定量の血液中に、赤血球がどのくらい含まれているかがわかる。

- ⑤**MCV・MCHC (赤血球恒数)**…

赤血球1つの平均的な大きさ、赤血球に含まれるヘモグロビンの量や濃度。これによって、貧血の種類や程度がだいたいわかる。

なぜ、7・8・9年生で行うのか!?

7・8・9年生のころは「思春期」という時期で、心も体もグーンと大きく成長する時期です。だから、全身に酸素や栄養を運ぶために、血液も増やさなくてはなりません。血液を増やすためには、血液の原料でもあるタンパク質や鉄分もこれまでより多く必要となってきます。しかし、タンパク質や鉄分が足りないと貧血になりやすくなるため、この時期に検査をして、貧血かどうか早めに見つけることが大切です。

貧血であった場合は、鉄分が多く含まれている食事をとったり、医師と相談して鉄分を補う錠剤を飲んだりする対策をとる必要がでてきます。



【全身をまわる血液】

7年生!

7/3(金) 心電図検査のお知らせ

時間：10:30～ 場所：会議室(前期課程校舎) 順番：1年生→4年生→7年生

注意事項：①名前を言って台に横になり、足を少し開く。

②力を抜いて静かにしておく。(胸に小さな機械をつけます。)

③終わったら、検査する方にお礼を言う。

～心電図検査で何を調べ、何がわかるの?!～

心臓は、全身に血液を送るときに、心臓が縮んだり膨らんだりします。その時に、心臓の筋肉から微弱な電流が発生します。その電流を波形として記録して、その波形の乱れから心臓全体の働きに異常はないか・心臓病等の病気があるかどうかを調べるのが、心電図検査です。



←心電図の波形

1回の心臓の収縮は、このようなP波・QRS波・T波という組み合わせで表示されます。心臓が規則的に動いていれば、P波は常に一定間隔でです。

体ってすごい!～心臓のお話～

○心臓の働き・・・

ドクドク縮んだり膨らんだりして、頭から足の先まで全身に血液を送る「ポンプ」のような働きをしています。

○心臓の大きさ・・・

手を握りにしたくらい大きさです。

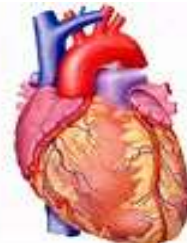
○心臓はどこにあるのか・・・

胸のこの辺りにあります。→

よく、心臓は左にあると言われますが、ほぼ真ん中にあります。

○心臓のすごいところ・・・

24時間365日、寝ていても、心臓は生きている限り休まずに動いています。もし心臓が止まってしまったら全身に血液が送れなくなり、生きていくために必要な「酸素」が送れなくなるため、死んでしまいます。そう思うと、休むことなくずっと働いている心臓はすごいです!心臓に感謝ですね。



←これが心臓!

