

あなたは貧血ではいませんか？



高校生のみなさんは成長期にあり、身長や体重が増えると全身に栄養や酸素を供給するために血液の量も増えます。体重の約1/3が血液量なので、52kgの人は約4Lの血液が必要になります。**血液中の赤血球または赤血球中のヘモグロビンが減少した状態のことを「貧血」といい、特に鉄分が不足している貧血を「鉄欠乏性貧血」といいます。**

— 鉄欠乏性貧血の症状 —

- ①動悸、息切れ、頻脈、疲労感
- ②めまい、立ちくらみ、頭痛
- ③顔面蒼白など
- ④爪がスプーン状に反り返る
- ⑤口の端が切れるなど



— 鉄欠乏性貧血の原因 —

- 1) 食物からの摂取不足・・・主に偏食やダイエットが原因です。
- 2) 鉄需要の増加・・・・・・主に成長期に起こります。成長期や激しい運動などはいつもとより鉄分を多く必要とします。そのため、摂取量よりも必要量の方が上回ってしまい、貧血になるのです。
- 3) 鉄の排出量増加・・・・・・女性の場合は、月経によって鉄分を失うので、しっかり鉄分を補充する必要があります。

心配な人は貧血検査を受けてみませんか？ ～ 4月22日(水)6限頃 ～

「疲れた～」が口ぐせの人、要注意!! 体がだるい、朝起きられない、肩がこる等、あなたの不調は鉄分不足からかもしれません。学校で受けると 330 円で済みますが、病院で各自受けると 1,000 円以上かかるので、学校での検査をおすすめします。

貧血検査を希望する人は下記の申込用紙に記入し、保健室に提出してください。検査料 330 円は当日回収するので準備をしておいてください。8日以降は受け付けることができません。

※申込締切 本日4/8(水)終礼後まで

..... き り と り

貧血検査を申込みます

玉名女子高等学校

年 組 氏名

部活動名

部