

♪ ほけんだより(10月号) ♪

令和7年10月20日(月)
松江市立湖南中学校 保健室

皆さん、合唱コンクールに向けて毎日一生懸命練習していますね。
練習中、「ふらっ」としたり、気分が悪くなることはありませんか。
そんな時に起こりやすいのが「脳貧血」です。

また、中学生は鉄分が不足しやすい時期です。鉄分不足による貧血は「鉄欠乏性貧血」と言います。

今回は、「脳貧血」と「鉄欠乏性貧血」の違い、貧血時の対応、予防について紹介します。



🧠 脳貧血って何？

急に立ち上がったたり、長い間立っていると、脳への血流が一時的に不足し、めまいや立ちくらみを起こす状態。

🩸 鉄欠乏性貧血って何？

体内の鉄分不足により赤血球中のヘモグロビンが減少し、酸素の運搬能力が低下することで起こる貧血。

	🧠 脳貧血	🩸 鉄欠乏性貧血
原因	一時的に脳への血流が減る	血液中の鉄が足りない
症状	立ちくらみ、めまい、吐き気、 顔面蒼白、冷や汗	だるい、息切れ、めまい、動悸、 集中力の低下、顔面蒼白
回復	休むと回復	食事、治療が必要



脳貧血で **バタン!** とならないように

脳貧血の前ぶれ(吐き気、気持ち悪い、脱力感、頭から血が下がる感じ、ふらつき、めまい)を感じたら・・・

座る場合



横になる場合



① 安静にする

倒れた時けがをしないように安全な場所に移動する。

② 楽な姿勢をとる

足を高くして横になり、脳に血液が行くようにする。
横になれない場合は、座って頭を低くし、膝を抱える。

③ 衣服を緩める

ベルト、服のボタンなど緩めて、楽に呼吸できるようにする。

④ 水分補給

鉄欠乏性貧血を予防するためには



栄養教諭藤原先生より

栄養バランスのよい食事を心がけ、**鉄分**を多く含む食品を積極的に取り入れましょう

〈鉄分の吸収をよくする食べ方〉

☆動物性のたんぱく質と一緒に食べる

鉄分の吸収を助ける働きがあります。

☆ビタミンCを組み合わせる

鉄を吸収しやすい形に変えてくれます。

☆食事は楽しく、ゆっくりよくかんで

リラックスした気分でよくかんで食べると、胃酸が十分に分泌されて鉄の吸収がよくなります。



鉄分を多く含む食品



魚(特に赤身)



牛肉・レバー類



緑黄色野菜



大豆・大豆製品



卵



貝類



小魚類