

ほけんだより

2026年5月13日
大阪市立松虫中学校
保健室 NO.2



～内科検診を終えて、学校医：富吉先生より～



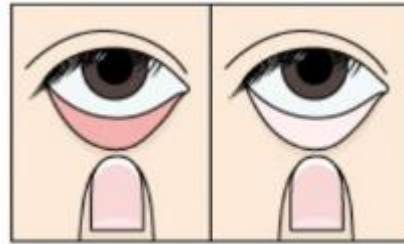
「最近、なんだか元気がない」「顔色がちょっと青白い気がする」「疲れやすくなった」
そんなふうを感じることは、ありませんか？・・・それ、もしかしたら**鉄欠乏性貧血**かもしれません。
鉄欠乏性貧血は、成長の過程にある子どもによく見られる“**栄養の偏り**”によって起こる体のサインです。
子どもの貧血は、大人のように「ふらふらする」「立ちくらみ」とは限りません。

▼鉄分不足は、思春期の子どもによって心身のパフォーマンスを大きな要因になります。

- ・学校での集中力が続かない、成績の低下
- ・朝起きづらくなり、遅刻や欠席が増える
- ・倦怠感からやる気がでない、イライラする
- ・スポーツ時に疲れやすく、持久力が落ちる
- ・女の子で月経過多の人は、より症状が重くなることもある

症状

- ・顔色が青白い
- ・元気がない、疲れやすい
- ・食欲がない
- ・集中力が続かない
- ・爪が薄く、反り返っている
- ・氷をなめたがる
- ・まぶたの裏が白い



複数当てはまる場合は、貧血が疑われます。かかりつけ医で血液検査を受けるとすぐに分かります。

貧血を予防するには

① 血液をつくるのに必要な栄養素を摂取する

< 鉄を多く含む食品 >

食材グループ	食材例
赤身の肉・魚	牛レバー、豚レバー、マグロ、カツオ、しらす
大豆製品	納豆、豆腐、高野豆腐、きなこ
緑の野菜	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー
卵	卵黄（ゆで卵や炒り卵）

これらに加え、**ビタミンC**
(いちご・みかん・ピーマンなど)を
一緒にとると、**鉄の吸収**がよくなります。

② 十分な睡眠をとる

睡眠不足による免疫機能の低下やホルモンバランスの乱れが、鉄の吸収を妨げるため、睡眠は大切です。

③ 適度な運動を心がける

適度な運動は、赤血球の生産を活発にします。また運動すると全身の血流がよくなり、鉄が効果的に利用されます。