

# きらきらひかる



## 5月21日(金)は心電図・血液検査があります(1・3年)

<場所> 集会室、相談室

<対象> 1・3年生

3年 8:30~9:30 心電図・血液検査(貧血)

1年 9:30~10:30 心電図・血液検査(貧血・脂質)

※1・3年全員静脈血からの採血です。

<服装>

登校後すぐにTシャツ・ハーフパンツに着替えておいてください。寒さを感じる場合は、ジャージを着用してください。

<心構え>

他の学年に迷惑をかけないように移動の際はもちろん、検査中も無言でお願いします。注射の際は、危ないですと笑ったり、ふざけたりは禁物です。

— 朝ごはんは食べてきてください!! —

### “きらきらひかる” 瞬間 パート1

陸上練習と応援練習が行われていたこの1週間。応援練習をのぞかせてもらった際、声の大きさには差はあるかもしれませんが、他人事と思わず、一人一人が一生懸命取り組んでいたのが、とても印象的でした。協和中学校の良さを改めて感じました。

### “きらきらひかる” 瞬間 パート2

生徒玄関に置く手指消毒用の机を生徒が登校する前に置くように心がけてはいるものの、恥ずかしながら遅れてしまう時があります。後から行くと、登校した生徒が机を設置してくれていました。『私がやります』が身につけているのを感じました。助けられています。ありがとうございます。

## 貧血について知ろう!

### 貧血 Q&A

Q 貧血ってどんなこと?

A 赤血球が減少し、細胞が酸欠状態になること  
貧血とは、全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が足りなくなっている状態です。貧血になると、めまい、疲れやすい、肌がかさかさになる、頭痛などの症状がみられます。

Q 貧血になりやすい人は?

A 成長期の子ども、特に女子は注意が必要!  
成長期の子どもは、身長がぐんぐん伸びたり、筋肉や血液量も増えたりする時期なので、それだけ鉄分が必要になります。ところが、偏った食事をしたり、無理なダイエットをしたりすると、血液中の鉄分が足りなくなり、貧血になりやすくなります。特に女子は月経が始まるなど、大人の体に变化する時期なので、注意が必要です。

Q 貧血によい食べ物って何?

A レバーや魚介類、まめ類、海藻など、鉄分の多い食べ物です

貧血によい食べ物が入ったメニュー

- ◇しじみの味噌汁
- ◇レバニラ炒め
- ◇ひじきとツナのサラダ
- ◇切り干し大根と牛肉の炒め物 など。

手軽に取り入れられる貧血によい食べ物・飲み物  
ごま、のり、大豆(大豆製品を含む)、アーモンド、くるみ、カシューナッツ、ココア など。

### ☆ お願いです ☆

協和中学校では、トイレ清掃の際にいらなくなったタオルを切った『使い捨て雑巾』を使用しています。(ゴム手袋着用の上)そこで、ご家庭で必要なくなったタオル等があれば学校にいただけませんか。お子さんを通じて学校に持たせていただければ、こちらで切ります。ご協力お願いいたします。