

今年度も健康診断が行われます。自分の身体が順調に発育しているか、また病気はないかなどを知るチャンスです。どんな検査なのか、どんな病気が見つかるのかなどを理解しながら受けましょう。

男子は身長が、女子は体重が気になる！？

4月17日（水）の放課後に、身体測定と視力・聴力の検査を行いました。やはり男子は身長が、女子は体重が気になりますよね。でも、自分の身長や体重を友達と比べて、落ち込んだりしないでください。大切なのは、自分がどのくらい成長したかです。そして、成長の仕方は個人差が大きく、男子は高校生になってから身長がぐんと伸びる人も多いようです。

また、モデルのような「やせ型」の体型にあこがれて、食事制限をしている女の子はいませんか？成長期である皆さんは、3度の食事をきちんと食べて、身体をいっぱい動かすことが大切です。本当に自分がやせる必要があるのかは、肥満度で判定できます。また、下にあるBMIは成人に使用されるものですが、自分で簡単に計算できるので参考にしてみてください。

BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例えば、体重57Kg 身長157cmの場合は、 $57 \div 1.57 \div 1.57 = 23.1$ (ふつう)

BMI : 18以下 (やせている) 18~20 (やせぎみ) 20~24 (ふつう)

24~26 (太りぎみ) 26以上 (太っている)

尿検査で何が分かるの？

尿は「じん臓」で作られます。じん臓は、心臓から送られてくる血液に含まれる余分な老廃物や塩分を取り去る「ろ過装置」の働きをしています。そして、不要になった水分と成分を尿にして排泄することで、体の6割といわれる体液の量や質を一定に保っています。つまり、体の中の余分な水分とともに、老廃物を排泄するのが尿の目的です。

尿を調べることで、本来混じってはいけない成分が混じっていないか、逆に排泄しなければならないものが、きちんと排泄されているかなどをチェックでき、体の機能が正常に働いているかどうか分かります。尿検査で分かる病気は、じん臓や尿路の病気、糖尿病などの代謝障害、肝機能障害、血液凝固異常などがあります。

尿検査の回収日と注意点

回収日：4月25日(木) 26日(金)の2日間です

- 尿は、学校に持って行く当日の朝、起きたらすぐに取ります。
- 尿は容器の3分の2まで入れ、ふたをしっかりと閉めます。
- 配付した袋に入れて、袋の入り口もしっかりと止めます。
- 朝、教室でクラスごとに回収します。



心電図検査ってなあに？（明日の午後に、心電図検査があります。）

心電図検査は心臓病を見つけるための検査です。心電図検査はとても簡便な検査ですがとても多くの情報が得られ、自覚症状のない病気を発見できる場合もあります。

心臓は収縮と拡張を繰り返すポンプとして働き続け、全身に血液を送りだしています。心臓が拍動する時に、微量な電気が心臓の筋肉から発生します。その電気信号を体の表面で捉えて記録したものが心電図です。

検査では、バスの中のベッドに仰向けになり、体の表面に電極を取り付けます。胸に6ヶ所、両手首、両足首の10ヶ所に電極を付け、12の波形を記録します。検査は1分くらいで終わり、痛みはありませんので安心してください。この検査で分かる病気は不整脈・心臓の拡大や肥大・狭心症・心筋梗塞などです。



貧血ってどんな病気？

明日、2年生の希望者に貧血検査を行います。さて、みなさんは「貧血」ってどんな病気か知っていますか？

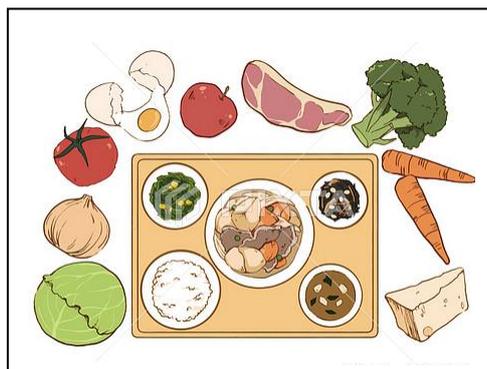
貧血とは・・・血液の中に含まれる血色素が減少して、血液が薄くなった状態をいいます。赤血球中にある血色素（ヘモグロビン）は、肺で酸素と結合して体の中の細胞に酸素を運ぶ働きがあります。ですから、この血色素が減ると体の中の細胞に酸素を十分に運べなくなり、体の中は酸欠状態になってしまいます。



症状は・・・酸欠状態になると、めまいや息切れ、顔色が悪い、疲れやすく手足が冷える等の症状が現れます。

原因は・・・思春期の貧血は、ほとんどが「鉄欠乏性貧血」です。その原因は偏食（好き嫌い）やダイエット、胃腸障害、月経過多などがありますが、成長の著しい思春期や激しい運動をしている人も要注意です。

改善するには・・・基本はバランスのよい食事です。好き嫌いや無理なダイエットをせず、いろいろ



んな食品を食べましょう。また、「鉄」は貧血予防に最も大切な栄養素で、一日に10～20mg摂る必要があります。

ただし、鉄は体内で吸収されにくいので、タンパク質とビタミンCと一緒に摂ると吸収が良くなります。また、尿や汗でも失われていきますので、積極的に摂らないと不足しやすい栄養素です。