

睡眠時間が取れなくてつらい



家庭内事情で夜の睡眠時間がない。それでも白亜祭の朝練、立ちっぱなしでの貧血が悪化し、模試や英検も近いのに授業はまともに受けられない。みんなが練習を頑張っているのは分かるけど、出来れば自由参加や授業を使ってほしい。皆さんは貧血の時どうしますか？(薬を買ったり入院するのは親のことで無理です。)

大丈夫ですか…
とっても心配です。もしも、よかったらいいので「ほっと相談」への相談も考えてもらえませんか？
どうにかやって、力になれないかと思いました。
私たち学校にできることは、すべてさせてください
「ほっと相談」がまだハードルが高いようでしたらカタリバをどんどん使ってくださいね



教頭 田中

文をまとめるのが下手ですごく長くなりました 誤字があったら申し訳ない 😞

私は3年で副パートリーダーをしています!キツくなったら全然座って休んでいいと思います

私も小学校のとき貧血がひどくて、合唱部だったのですがふらふらして辛くてもなかなか先生に言えなくて死にそうになりながら歌ってました笑

貧血の状態で歌うのって酸素が足りなくてほんとに辛いですよね 💧

少し調べたのですがレバー、しじみ、あさり、鮭、いわし、ひじき、卵、海苔、納豆、ヨーグルト、チョコレート、ココア、ドライブルーベリーとかがいいっぽいです

チョコレートは高カカオのものが鉄が多く含んでいるらしいです!

でもチョコレートにはタンニンという鉄の吸収を妨げるものが少し入っているようなので食べ過ぎには注意したほうがいいです 😞

鉄は酸で溶け出すらしくて梅干し、レモンなどと鉄を含んだ物を食べたりするといいようです!!

ビタミンCも鉄の吸収率を高めるようで、いちご、グレープフルーツ、キウイなどと食べるといいと思います!!

インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水、緑茶、紅茶、ウーロン茶などは鉄の吸収を妨げるものが入っているらしいのであまり食べたり飲んだりしない方がいいようです 😞

コンビニで買えるものも結構あるので買ってみたり、買いにいけなければ給食で鉄分を含んでいる物を多く食べてみるのがいいと思います!

本当は睡眠不足が鉄の吸収の妨げになったりして、しっかり寝た方がいいんですけど寝れないのは辛いですね 💧 質問者さんがしっかり睡眠が取れるようになることを願ってます 😞

ほんとに長くてすいません 🙇



回答感謝します。病院から推薦してもらった精神科の増血剤を休み時間飲んでます。記載してくださった食材を出来るだけ心がけて食べるようにしたいと思います。