

ほけんだより 7月

東温高校
保健室

夏休みが近づいてきました。夏休みはゆっくり休んで一学期の疲れをとりましょう。また、休み中も、生活習慣が乱れないようにいつもと同じ生活リズムを心がけましょう。

夏ばてしないようにしよう！

○食事・・・夏は食欲が落ちますが、香味野菜（ショウガや大葉など）や香辛料を使った料理（カレーなど）は食欲を増進させてくれます。また、冷たい飲食物ばかりだと胃腸を弱めることがあります。常温や温かい飲み物も飲むようにしましょう。

○睡眠・・・暑くて寝苦しい夜は冷却シートや冷感シーツを活用しましょう。就寝中の熱中症にも注意しましょう。冷房や扇風機を使い、寝る前の水分補給も忘れずに！

○運動・・・運動で汗をかく習慣をつけましょう。ただし、気温が高い日中は熱中症の危険があるので避けましょう。



スマホの使い方に気をつけよう！

夏休みに入ると、スマホを使う時間が増えがちです。スマホの使いすぎには注意しましょう。また最近では、SNSのトラブルから発展した事件も起きています。一度ネットに出した情報は、完全に消すことはできません。「ちょっと待って」をいつも意識しながらネットを利用しましょう。



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ

こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る
- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことに時間を使える

OFF

受診勧告をされた人は病院へ行こう！

1学期の健康診断で受診勧告をされた人は、夏休みを利用して病院へ行きましょう。視力の低下や虫歯は放っていて治ることはまずありません。医療費がかからない高校生のうちに、病院へ行って治療をすませておきましょう。病院へ行った後は、保健室に結果を提出してください。

7・8月は「愛の血液助け合い運動」月間です。

医療に必要なすべての血液製剤を献血により確保するため、愛媛県では7月1日から8月31日の2か月間を「愛の血液助け合い運動」月間と定め、広く県民の皆さんに対し献血運動の一層の推進を図っています。特に成分献血・400mL献血への継続的な協力と、若い世代への積極的な参加をお願いしています。

献血ってどうして必要なの？



○血液を必要としている患者さんが大勢いる

例えばこんなときに…

・がん ・白血病 ・感染症 ・血友病 ・手術 ・出産

○血液は… 人工的に造れない・長期保存ができない

○一人あたりの献血の回数・量には制限がある

少子化の影響もあり、この20年間で、10代から20代の献血者数は約123万人（約57%）も減少しています。若い世代のみなさんの協力が必要です。

↓

多くの人の協力が必要！！

献血の基準

		200ml 献血	400ml 献血	成分献血
年齢	男	16歳から	17歳から	18歳から
	女		18歳から	
体重	男	45kg以上	50kg以上	45kg以上
	女	40kg以上		40kg以上

16歳から献血できます！
県内の献血場所は
・大街道献血ルーム
・献血バス
(運行スケジュールは愛媛県赤十字血液センターHP、Instagramから)

東温高校では1月に献血を実施する予定です。

年末頃に募集をします。献血の基準を満たしている人は、ご協力をお願いします。

