



# 保健だより 12月号



東温高校  
保健室

## 1月27日（火）に本校にて献血を実施します！

【対象者】 **年齢** 男性：17歳から 女性：18歳から **体重** 50kg以上

### 献血の目的



献血で集められた血液は、けがをしたときの輸血やがんなどの病気の治療に使用されています。また、輸血に使用される医薬品を造るためにも使用されています。

血液は人工的に造ることができず、長期保存もできません。また、1人の方が1年間に献血できる回数や量は上限があります。そこで、1年を通じてたくさんの人に継続して協力してもらう必要があります。

### 献血の流れ

献血車では400ml献血のみとなります。



受付・簡易問診 ① 体重確認 (約2分)	タブレット問診 ② (約3分)	血圧測定 ③ (約1分)	健診医師による ④ 問診 (約3分)
血液検査 ⑤ Hb 数値確認 (約5分)	採血 ⑥ (約10～15分)	献血カードの ⑦ お渡し (約1分)	休憩 ⑧ (約10～15分)

※ 時間は目安です。

12月中に申込書を配布します。協力してくれる人は保護者の方と相談の上、申込書を提出してください。ご協力よろしくお願いします。



冬休み中も規則正しい生活を送り、感染症の予防に努めましょう！

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

冬休みは、病院受診のチャンスです。視力の低下や虫歯など、受診をすすめられた人は、今年のうちに受診しましょう。