

保健だより



令和3年11月5日
明和県立高等学校 保健室
—第4号—



すっかり秋も深まり、あっという間に11月ですね。様々な場面で【〇〇の秋】と耳にする機会があると思いますが、皆さんはどんな秋を思い浮かべますか？今までやってきたことを継続していく人、新しいことに挑戦する人、考え中の人……。人によって様々な秋の過ごし方があると思います。自分だったらどんな秋にしたいか、この機会に考えてみてくださいね。



感染症シーズンに備えよう！

自分の体調、毎朝CHECK!

このところ朝晩が冷え込む日が増え、日中との気温差で体調を崩す人が多くいるようです。学校を欠席する人や保健室で休養する人も増加しており、皆さんの体調が気になっています。

現在、保健委員会の活動の一環として、給食前の手指消毒と感染症対策の呼びかけを行っています。消毒液を目の前に出されると自然に手が出るほど、手指消毒が当たり前になっていますが、空気が乾燥するこれからの季節は、インフルエンザ等の流行も懸念され、より一層体調管理や感染症対策が必要になります。まずは、日頃の食事や睡眠、運動などの基本的な生活習慣を見直して体調を崩しにくい状態に整え、手洗いや消毒、可能な限り換気に努めるなど感染症対策も行っていきましょう。健康的な日々を送れるよう、自分たちができる感染症対策や体調管理方法を考え、各自で行動に移してみてくださいね。

今日のわたし



どんな感じ？

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



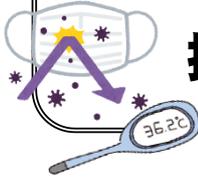
記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

インフルエンザに関する 提出書類について



(いい) (くうき)
11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

昨年度より、インフルエンザによる出席停止を証明する書類は、各家庭で記入する【インフルエンザにおける療養報告書】に変更となっています。インフルエンザで医療機関等を受診した際には、「①発症日」と「②インフルエンザの型（A型・B型・不明）」を確認していただき、ご家庭で「③解熱した日」を記入した上で、登校を再開する日に担任へ提出してください。

なお、「インフルエンザにおける療養報告書」と、その他感染症の際に使用する「治癒証明書」は、本校ホームページからもダウンロードが可能です。不明な点があれば学校へご連絡ください。



学校献血を実施しました



10月18日（月）に、2年生と3年生の希望者を対象とした学校献血が行われました。「いのちのリレー」とも表現される献血ですが、今年度も多くの人にご協力いただきました。皆さん本当にありがとうございました！

また、献血実施日に先立って実施した「献血学習会」には、献血希望者と保健委員の皆さんに参加してもらいましたが、献血の意義などについて各自がしっかりと心に刻んでいた様子でした。参加した皆さんの感想を一部掲載しますので、献血に興味がある人、ぜひ何かの機会に協力してみてくださいね。

＜献血学習会 感想（生徒感想文より抜粋）＞

- ◆ 私達の少しの血液で助かる人がいるという事を改めて実感しました。病気で苦しんでいる人を支えられるような事をもっとしたいと思いました。（1年）
- ◆ 今も多くの方が献血を必要としていることがよくわかりました。私も、目に見えなくても人の為に何かできることをしたいなと思いました。（2年）
- ◆ 病気を持っている人を助けることができるのは医師だけだと思っていたけど、献血をすることで、誰でも病気を持っている人を助けることができると知ることができました。（3年）
- ◆ 私たちの血で命が助かる人が大勢いることに感動しました。小さな人助けをしていることに温かい気持ちになりました。（3年）

今年度の献血実施状況： 200ml：**38名** 400ml：**25名**

協力してくれた皆さん、希望してくれた皆さん、
ありがとうございました！

