

保健だより

12月号

令和6年12月16日(月) No. 8
明和県央高等学校 保健室

一緒に、
ひと息つきませんか？



朝晩は冷え込み、日も短くなりましたね。季節の変化で体調は崩していませんか？心は疲れていませんか？

もうすぐ2学期が終わり、冬休みが始まります。走り抜けた2学期を振り返りながら、ホッとひと息つく時間を作りましょう。来年をより素敵な1年にできるように、自分の中で整理をして、心と身体を休めてくださいね。2学期お疲れさまでした！

冬休みの過ごし方

① 早寝早起き

私は毎日23時を目安に寝ています。
みなさんは何時ですか？

目安を立てて
生活リズムを崩さないよう
気をつけましょう！



適度な運動は免疫力を高めます。
寒い時期だからこそ、自分のペースで
身体を動かして温まりましょう！



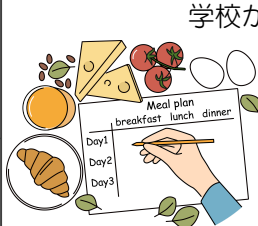
そして、学生の本業である勉強もお忘れなく…！

③ 勉強&運動

② 食事は1日3回

学校がない日は、ついつい間食をしてしまう。
反対に、食事を抜いてしまう。
そんなことはありませんか？
(私はあります…。)

自分自身の健康のために、
1日3回の食事を心がけましょう！



身体も心も休憩は大切です。

メリハリをつけて、
休むときは思い切って

何も考えずにゆっくり過ごすのもGood！

④ リラックス時間の確保

感染症にご用心



この時期は、インフルエンザウイルス・コロナウイルス・RSウイルス・ノロウイルスなどが流行しやすいです。また、年末年始は人の多い場所へ行くことや、人と集まる機会が増える可能性があります。

自分と周りの人の健康のために、【手洗い・うがい】や【必要に応じたマスクの着用】など、一人ひとりが自分に出来ることを考えて行動しましょう。加えて、寒い時期ではありますが適度な換気にも努めましょう。

来年、元気な様子の皆さんと会えることを楽しみにしています！

献血のご協力ありがとうございました！

申込者：66名（昨年度 81名）
献血実施者：58名／87.8%（昨年度 76名／93.8%）
【内訳】 200ml：32名 400ml：26名

献血実施後、アンケートにも協力していただきました。
その結果をみなさんに共有します。少しでも献血に興味を持てただけなら嬉しいです。

—献血を希望した理由—

SNSで献血について発信している人がいて
自分も献血をやってみようと思ったから。

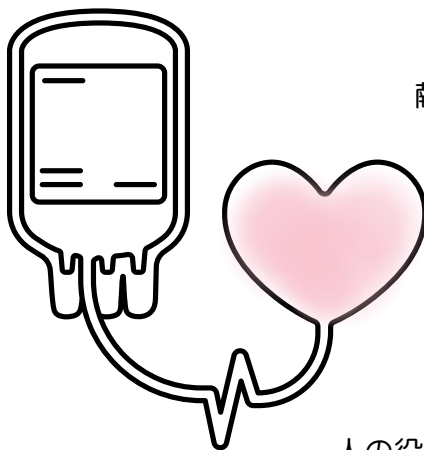
2年Sさん

自分の血液を提供することによって
誰かを救える、役に立てると思ったから。
3年Sさん

進学する学部に関連していたから。
3年Kさん

人のためになにか出来ないかと
考えた時に献血の案内が届いたから。
3年Hさん

母親が頻繁に献血をしているため、
献血について前向きに捉えていたから。
2年Sさん



—実施後の感想—

最初はいろんなことを質問されて緊張したけれど、人の役にたてると思うとやっぱりやって良かったなと思うし、今後も機会があれば献血をするつもりです。また、自分の血液の結果がでて自分のことについて知れるので、勇気を出して受けてほしいと思います。

2年Nさん

終わった後に家にハガキが届きました。
そこに献血で助かった人のメッセージが書いてあり
それを見て感動してまた献血したいと思いました。

2年Mさん

人の役に立っていたらいいなあと思いました。
3年Hさん

少し体調が悪くなったけど、係の人が体調が
よくなるまで気づかってくれたり、追加で飲
み物をくれたりして安心しました。

3年Aさん

今回献血は出来なかったが、献血がどのよう
に行われているのかがよく知れたので、これか
ら献血に行きやすくなって良かったと思いま
す。いつでも献血が出来る健康な体を意識して
生活したいと思いました。次回はしっかりと体
調を整えて献血に臨みたいです。

2年Nさん（今回事業により実施なし）