



11月14日(木) 本校にて献血を実施します！

献血希望者は、配布された説明書をよく読み、同意書を事前に提出してください。

提出締め切り日は、11月7日(木) 13:00です。よろしくお願いします。



必要不可欠な献血

—なぜ献血は必要？

病気や怪我、手術などで血液が必要な患者さんは、健康な人の血液を補給して治療する必要があります(「輸血」)。その輸血に欠かせないのが「献血」です。

献血とは、輸血を受ける患者さんのために、自らの血液を無償で提供する、「命をつなぐボランティア」です。

献血が必要なわけ

人工的に造れない

現代は、医療技術がどんどん進歩しています。しかし、血液はいまだに人工的に造ることができません。「献血」でたくさんの人から血液を集めるしかありません。

長期保存ができない

血液は生きた細胞の集まりなので、長い間保存ができません。いつでも患者さんに血液を届けられるように、毎日新しい血液を確保しなくてはなりません。

1日約3,000人!

日本国内では、1日あたり約3,000人の患者さんが輸血を受けていると言われています。毎日多くの患者さんが血液を必要としています。

最多はがん治療

輸血用血液製剤の多くは、がん(悪性新生物)の患者さんの治療に使用されています。他にも、白血病や感染症、血友病など様々な病気で血液を必要としている患者さんが大勢います。

—献血できる人は誰？

献血の種類により異なります。

校内では希望者が①または②を自分で選択して実施します。

献血実施日に年齢が到達していれば大丈夫です。

		①200ml 献血	②400ml 献血	③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

参考

日本赤十字社茨城県赤十字血液センター <https://www.bs.jrc.or.jp/ktk/ibaraki/index.html>

家を出る前にチェック!

- ☑ 熱がある
- ☑ 鼻水やせきが出る
- ☑ 発疹がある
- ☑ 頭痛や腹痛がある
- ☑ 食欲がない



今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

感染防止対策

マスク着用、手洗い、換気、人混みを避ける。

症状があるとき

咳エチケットを忘れない。

予防接種

重症化を防ぐ。

効果が期待できるのは接種2週間後。

朝から体調が悪かったけど大丈夫と思って登校した、という生徒が保健室でも増えています。最低限検温をし、症状があるときは自宅で療養しましょう。その日は休むほどではなかったとしても、早く寝たり、激しい運動は控えたりして体調を整えましょう。

風邪を引いたら熱が出るのはなぜ?



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



換気をしよう

テストや受験シーズンが近づくと大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。教室の窓は開いていますか?

だんだん寒くなってきて窓を開けるのがつらくなってきたと思いますが、感染症対策だけでなく、集中して授業に取り組むためにも換気は必要です。

汗やお弁当のおいなどで汚れた空気が教室に溜まっていると、空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、頭痛や吐き気の原因にもなります。

教室の外気側と廊下側の対角線上の窓を同時に開けて空気の通り道を作り、効率的に換気しましょう。

スクールカウンセリングの活用

日常生活、学習、進路のこと
友だちや家族のこと
1人では解決困難なこと
生徒・保護者・教職員 誰もが利用可能

11/11、18、29に

学校心理士が来校します。

完全予約制です。

興味がある方は保健室・担任まで
お知らせください。
生活のヒントを貰いに行きましょう♪

10月の保健室利用状況をお知らせします。感染拡大防止は「うつらない・うつさない」

怪我 12件、病気 106件、相談 5件、その他 10件 / 1年生 58名、2年生 33名、3年生 42名