

心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

HOLOS

R7.11

GIVE BLOOD, GIVE HOPE



: TOGETHER WE SAVE LIVES

上の言葉は、今年の世界献血デーキャンペーンのスローガンです。血液や血漿を必要とするすべての患者さんがタイムリーな治療を受けられるよう、定期的に血液や血漿を提供することの重要性を強調しています。

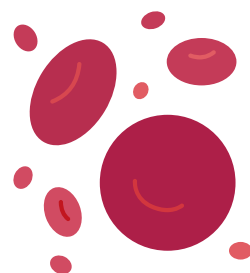
今年は11/11（火）に本校にて献血を実施します。興味があり参加できる人は、「いのちを繋ぐボランティア」献血にぜひ一度参加してみましょう。

ー どうして献血が必要なの？

年間100万人
が必要とする

人工的に血液
を作れない

長期保存不可



ー わたしは献血できるの？

200ml 献血

16歳以上かつ
体重45kg以上の男子
体重40kg以上の女子

400ml 献血

体重50kg以上かつ
17歳以上の男子
18歳以上の女子

成分献血

18歳以上かつ
体重45kg以上の男子
体重40kg以上の女子

※校内では1、2年生の希望者が200mlまたは400ml献血を自分で選択して実施します。献血日実施日に年齢が到達していれば献血できますよ！

ー どんなとき献血できないの？

- ・コロナ完治後2週間以内
- ・**3日以内**に歯科治療を受けた
- ・**24時間以内**にインフルエンザワクチンを接種した
- ・過去に輸血を受けた

など

☆献血希望者は、後日配布する説明書をよく読み、同意書を事前に提出してください。提出締め切り日は **11/6（木）13:00** です。よろしくお願いします。

参考

公益社団法人日本WHO協会 <https://japan-who.or.jp/>

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

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

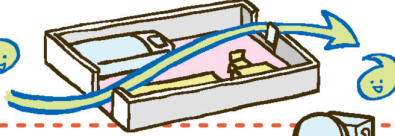
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

スクールカウンセリングの活用

日常生活・学習・進路・友だちのこと…
1人では解決困難なこと
生徒・保護者・教職員
誰もが利用可能です。

11月は5、17、25、28日
12月は 1、15、22日
に学校心理士が来校予定です。
完全予約制となっています。

興味がある人は保健室・担任まで
お知らせ下さい。
生活のヒントをもらいに
行きましょう！

周囲と意見が違ってOK

友達、家族、パートナー。あなたの周りにたくさんの方が居ますね。その人たちと意見が違うとき、みなさんはどうしますか？相手に自分を合わせる？それとも「自分はこう思うんだけど…」と言ってみる？無理に相手に合わせるのが辛いという人もいれば、相手に反対すると関係が壊れそうで怖いと思う人も居るかもしれません。

まずは、親しい人でも、意見が合う場合もある、ということを知っておきましょう。意見や考えが完全に一致する人を見つけるのは至難の業です。高校生のうちは、たくさん失敗して大丈夫。まずは否定せずに相手の意見を聞いてみましょう。とはいえ「聞く」って難しいんですよね。

相手の受け入れ方、自分の気持ちの伝え方、適切な距離の取り方…社会に出る前にたくさん練習しておきましょうね。



10月の保健室利用状況をお知らせします。3年生推薦入試組はもう少し踏ん張ろう！！
怪我 22件、病気 103件、相談 26件、その他 3件 / 1年生 42名、2年生 43名、3年生 69名