

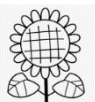
# 保健だより

7月号



伊勢崎清明高等学校 保健室

いよいよ来週から夏休みに入ります。夏休みの計画を立てている人も多いのではないのでしょうか。今年の夏も、感染症予防と上手に付き合いながら過ごすことになりますね。3年生は進路実現に向け、この夏休みが勝負！是非がんばってくださいね。また、疲れが溜まっている人は、この夏休みにリフレッシュすることも大切。いろいろな意味でエネルギーチャージをして、2学期を元気に迎えられることを願っています。



## 夏休みの生活の注意点

～有意義な夏休みになりますように～

### 生活のリズムを崩さない



朝起きて太陽の陽を浴びて、朝食をとることが健康を維持するポイント。夜型生活になってしまうと、夏休み明けに体調を崩す原因になります。

夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

### 熱中症に注意！

今年も梅雨時期が遅く、7月になっても肌寒い日が続き、体が熱さに慣れていません。また、マスクの着用もあり、熱中症にもなりやすいため、こまめに水分補給を心がけ、首元を冷やすなど、体温調節をするようにしてください。



### スマホ・SNSでのトラブルに注意！



家にいる時間が増え、スマホを使う時間が長くなると思います。SNSが原因となるトラブルもたくさん起きています。SNSに投稿する時には、本当にアップしてよいものなのか、その言葉が誰かを傷つけたりしないかなど、確認し慎重に行動してください。

気軽な気持ちで書きこむと  
トラブルが起こったり、  
大変な事件に発展する  
ケースも！



### 新型コロナウイルス感染症予防

夏休み期間中、東京都では緊急事態宣言の発令が継続します。夏休みの都内への人流の増加を懸念し、感染者が増加することを防ぐためです。

感染力の強い“変異型デルタ株”が急増しています。感染状況の高い地域への往来など、不要不急の外出は控えましょう。

- ◆「手洗い」「マスクの着用」「換気」の励行
- ◆毎日、検温を行う（「健康観察の記録表」への記入）。
- ◆友人同士の会食は控えてください。

### ◎お願い◎

夏休み中に新型コロナウイルス感染症に感染、または感染の疑い、濃厚接触者と確定した場合には、学校に連絡を入れてください。



“元気がないとき 調子が悪いときほど”



## 上を向いて歩こう！

下が暗い  
心向きが  
落ち

嫌なことがあって心が暗くなると、まず笑顔が消えます。顔は下を向き、背中丸くなります。そうすると気道がせまくなり胸が圧迫されるので、呼吸は自然に浅くなってしまいます。

浅い呼吸では体に酸素が十分行きわたりません。自律神経のバランスも乱れて、疲れやすくなったり、免疫力が下がったりして体調が悪くなることも。また体調が悪いとさらに落ちこむことになり…と、悪い流れ=負のスパイラルに陥ることもあります。



上を向くと  
プラス思考に

といっても、本当につらく悲しいとき、胸を張って元気に歩き出すのはとても無理。だから、まずは、上をむいてください。どんなにつらいときも、ちょっとあごを上げてみるのです。そうすると気道がまっすぐになり、自然に呼吸が深くなります。

その結果、自律神経のバランスが安定します。つまり、上を向くことで悪い流れ=負のスパイラルを断ち切り、無理なくプラス思考に変えられるのです。つらいときこそ、「上を向いて歩こう」。

## 「献血」のこと、知っていますか？

病気やケガで輸血を必要としている患者さんは、1日に平均約3000人います。けれど血液は、まだ人工的に作ることができません。「献血」は、そんな血液を安定して患者さんに届けるためのたった一つの方法ですが、今、コロナ禍で献血をしてくれる人が減っているそうです。

### ★献血って、何歳からできるの？

とくに 400ml 献血をお願いしたいそうです。

| 種類 | 200ml献血                | 400ml献血                  |
|----|------------------------|--------------------------|
| 年齢 | 男女とも16歳～69歳            | 男性 17歳～69歳<br>女性 18歳～69歳 |
| 体重 | 男性 45kg以上<br>女性 40kg以上 | 男女とも50kg以上               |

### ★献血した血液はどうなるの？ …輸血の必要な患者さんのために使われます。

献血  
検査  
製造・保管

200mlまたは400mlの血液を採取します。

血液型や感染症の有無を検査します。

血液の成分ごとに分けて血液製剤を製造します。

製造後、冷蔵庫や冷凍庫の中で保管します。

供給

いつでも医療機関からの要請に応じられるよう、  
24時間体制で供給しています。



### ★献血するときに気をつけてほしいこと

- ・前日は十分な睡眠をとること。
- ・当日朝は、しっかり朝食をとること。