

ほけんだより



平成30年11月29日




大館桂桜高校保健室


No.10

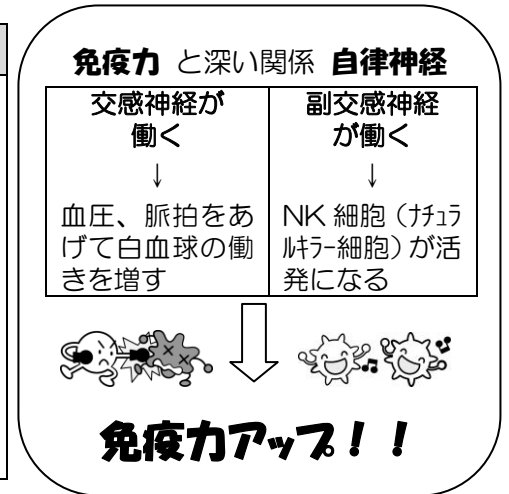
来週からテストが始まりますが、皆さんテスト勉強は進んでいますか？毎回、テストが終わると体調不良を訴える人がいるので、睡眠時間を削って勉強することがないように、計画的に進めてください。スマホやゲーム、テレビなどのメディアに触れる時間をいつもより少なくして限られた時間を有効に使ってください。

感染症の季節に備えて免疫力を高めよう！

○**免疫力とは**…体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の働きのこと。免疫力は生活スタイルや心の状態によって変化します。

睡眠	運動	入浴
<p>人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎでバランスが崩れて、免疫力が下がります。</p> 	<p>運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。</p> 	<p>1日の終わりに38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかると体温が上がって免疫力がアップ！</p> 

食事
<ul style="list-style-type: none"> 免疫細胞のもとになるタンパク質の摂取を！ ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり！ →免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます。 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をキレイに！ →免疫細胞が集まる腸の環境を整えます 酸っぱいもの、辛い食べ物は、 自律神経のバランスを整えます。 



★ 保健室からのお願い ★

寒くなり、風邪気味の人が増えてきています。咳が出る、喉が痛い等でマスクを保健室にもらいに来る人がいますが、**マスクは各自で用意**してください。よろしくお願いいたします。

★ 保健室情報 ★

10月の保健室利用…のべ207件

各学年の来室状況は、1年生46件、2年生81件、3年生80件でした。
10月は他の月に比べて相談での来室が多くありました。



献血セミナーを実施しました（1年生）

11月15日（木）に秋田県赤十字血液センターの方から献血について講話をしていただきました。講話では、献血から輸血までの仕組みや、人口減少・少子化により献血者が減少していること、輸血の8割は病気治療で使用されていること、秋田県の献血事情などスライドを使用してわかりやすく説明していただきました。講話の最後には、急性リンパ性白血病と闘う女性の方の動画を見ました。

皆さんの感想用紙を見たところ、「献血に対する意識が変わった、血液が足りないなんて知らなかった、献血に協力しようと思った…」といった感想が多く見られました。献血や輸血について学ぶよい機会となったのではないかなと思います。



感想

- ★献血セミナーで献血によってどれだけ多くの方が救われているのを知ることができました。1日に3000人も血を必要としている人がいて、その人達を救うには、13000人も人の献血が必要になってくるとなると、相当の数の人が必要だと感じたので、機会があれば献血したいです。（男子）
- ★献血セミナーを聞いて、今までのイメージとだいぶ変わりました。献血といえば、「血を抜く＝痛そう」というイメージがあって、自分は一生関わることがないだろうと考えていたけれど、献血をすることによって助かる命もあると考えたら、自分も率先して献血したいと思いました。自分は注射が苦手な、どちらかといえばやりたくないが、人助けとして1回でもやってみたいです。（女子）
- ★献血セミナーを初めて受けて、献血の大切さを知りました。献血を募集していることや、献血で人を助けることができるということは前から知っていたけど、1人の女性の動画を見て「人の血ってすごいんだなと思いました。」という言葉聞いたときに、改めて献血の大切さに気づきました。患者さんからすると、献血が無かったら生きていけない状態だと思うので、怖いけど、もし機会があったら献血を受けてみようかなと思いました。また、献血のことを詳しく知らない人に広めてほしいなと思いました。（女子）
- ★自分は献血は大人がやるものというイメージが強く、自分たち高校生でも簡単に参加できるということを今回のセミナーで初めて知りました。自分の力で誰かの命が繋がるのなら、ぜひ参加してみたいと思ったし、もっと献血が普及して助かる命が増えれば嬉しいです。（男子）
- ★今までは、なぜこんなに献血について呼びかけているのだろうと思っていただけ、血液の期限は4日なため、定期的に血液をもらわなければいけないという理由だと分かりました。体験談を聞いて、血液を病気の人に渡すだけで、多くの方が助かっていて、献血は良い活動だと感じました。将来機会があったら参加してみたいです。（女子）