

感染症に要注意！

12月に入り寒い日が続いています。この季節は感染症が流行しやすい時期です。特に感染性胃腸炎やインフルエンザなどは熊本県でも増加傾向にあります。しっかり対策をしましょう！

熊本県立天草拓心高等学校 保健委員会
令和6年（2024年）12月24日 発行

保健だより

冬休み号

今年も残すところあと数日、みなさんにとってどんな1年でしたか？
いよいよ明日から冬休みです！クリスマスやお正月とたくさんの行事があるかと思えます。健康にまた安全に過ごしてほしいです！3学期の始業式にみなさんと元気に会えるのを楽しみにしています。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぐために

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。嘔吐や下痢、発熱などの症状が現れ、多くは冬場に流行します。知らないうちにウイルスに汚染された場所を触り、自身の手から口を通じて感染したり、嘔吐物や便に含まれているウイルスが空気中を漂うことで感染します。次の3つのことで予防しましょう。

① 丁寧に手を洗う  トイレの後や食事前などは、石けんで丁寧に手を洗います。	② 嘔吐物に近づかない  嘔吐物には大量のウイルスが含まれているので、大人に処理を任せます。	③ 規則正しい生活を送る  規則正しい生活を送り、体の免疫力を高めましょう。病気に感染しにくくなります。
--	--	---

©少年写真新聞社2023

換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる 	二酸化炭素が増えて体調が悪くなる 	ほこりがたまり、アレルギーが発症する可能性も 
---	---	--

換気をしないと、ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。

©少年写真新聞社2023

健康診断後の治療は終わりましたか？

1学期に行った健康診断の治療は終わっていますか？ぜひ冬休み中に受診しましょう。



Merry

Christmas

Happy

Newyear



献血ってなに??



みなさんは「献血」について知っていますか？マリン校舎では熊本県赤十字献血センター医師の高村先生を講師にお招きし1月15日3年生を対象に「献血セミナー」を行いました。献血についてみなさんに少しでも知っていただけたらうれしいです。

「献血」とは・・・

献血は、輸血などを必要とする人に健康な人が無償で血液を提供するボランティアです。現在日本では1日に平均約14000人の献血協力が必要です。

献血の種類と献血ができる年齢

種類		献血ができる年齢
全血献血	血液中のすべての成分を採血	200ml 16歳
		400ml (男性) 17歳 (女性) 18歳
成分献血	「血小板」や「血しょう」など特定の成分を採血	18歳

献血した血液のゆくえ

まず献血された血液は、献血された会場から各地の血液センターに運ばれ精密な検査が行われます。その後成分ごとに分けられて血液製剤となり適度な温度で保管されます。医療機関からの要請を受けて、患者さんが必要とするときにその血液が届けられます。

現在献血された血液の多くは、悪性新生物（がん）の治療に多く使われています。

血液は人工的には作れないため献血が必要とされています。



1回の献血に必要な時間は1時間！60分で助かる命があります！

献血に係る時間は約60分と言われており、実際に針をさしている時間は全血献血で10～15分だそうです。事前に医師による問診等がしっかり行われるため安心して献血を受けることができます。

献血セミナーでの感想

- ・献血セミナーの中で「あなたの力が誰かの力になる。少しの勇気で救われる命がある」という言葉が印象に残りました。
- ・機会があれば献血に行きたいと思いました。若い人の献血離れが進んでいると聞いて自分から行動することが大切だと思いました。
- ・自分や大切な人がいつか輸血を必要とするときがあるかもしれないと感じました。今までわからないことが多かったけど献血についてたくさんを知ることになりました。

★今後予定されている献血バスのスケジュール★



【天草市】

- 1/28 (火) JA 本渡五和本店 (午前) 天草地域医療センター (午後)
- 1/29 (水) 天草警察署 2/4 (火) 天草広域本部
- 2/19,20 (水,木) 天草市役所本庁 3/4 (火) 天草市役所牛深支所
- 3/5 (水) 天草市役所五和支所 (午前) 天草セントラル病院 (午後)
- 3/11 (火) 天草複合施設こころす 3/12 (水) イオン天草

【上天草市】

- 1/27 (月) リゾラテラス天草 (午後) 2/5 (水) 上天草総合病院 (午後)
- 3/3 (月) 上天草市役所松島庁舎 3/10 (月) 上天草市役所大矢野庁舎

【苓北町】

- 2/14 (金) 苓北町役場

※詳しい内容については、「熊本県赤十字献血センター」のHPで確認してみてください。