

# 保健だより

5月号 3年 伊藤 山下 増田

新学年になって1ヶ月。そろそろ慣れてきましたか？ お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

## ～感染予防対策はできていますか～

コロナ感染が減らない中、皆さんは感染予防対策はできていますか？ 密な場所に出向かないこと、換気、マスクの着用、手洗いなどしていますか？ まだできていない人はこれからの学校生活で意識し、できている人はさらに意識を高めて、学校で感染者が増えないように頑張りましょう。

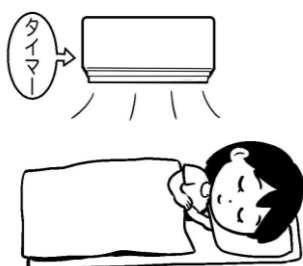


## 体育大会の練習が始まりました！

皆さんは熱中症にならないために気をつけていることはありますか？ 外や体育館で長い時間活動をします。

## 熱中症を予防するために...

- ・喉が乾く前に水分補給をしましょう
  - ・塩分を程よく取りましょう
  - ・早寝早起きを心がけましょう
  - ・毎日3食しっかり食べましょう
- ※「ご飯が食べられない」そんなときはゼリーなど口にしやすい食べ物を！
- ・帽子をかぶり日差しを避けましょう
  - ・休息をしっかりと取りましょう



## 「献血」行ったことありますか？

皆さんは献血に行ったことがありますか？

献血された血液は患者さんへの輸血などに使われる血液製剤を作ることのほかにも血液に関わる様々な研究に使われます。

しかし、その中の赤血球製剤は作られてから21日間しか使うことができず、患者さんに安定して届けるには1日平均200人分の献血が必要となってきます。

また、10代～20代で献血に協力してくれる方が年々減少し、令和元年までの十年で約30%減少、その後もコロナウイルスの影響などで更に減少しています。

400mlの献血は男性が17歳から、女性が18歳から可能です。

5月13日に天草市市役所本庁舎で献血ができるのでこの機会に一度行ってみませんか？



## もし、怪我をしてしまったら...

### 保健室に行く前に

#### ※擦りむいてしまったら

水道できれいに洗いましょう！汚れたまま絆創膏を貼ってしまうと泥や砂が残っていると細菌が繁殖して傷が膿んでしまう可能性があります。石けんを使って十分に洗うことができれば、消毒は必要ありません。



#### ※鼻血がでてしまったら

小鼻をつまんで軽く下を向きましょう！上を向くと血が喉に流れて気持ち悪くなります。

