

ほけんだより

福智高等学校 保健部
2017. 11月



寒さ厳しい冬が近づいています。

紅葉が美しい季節です。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？ 木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのです。冬支度をしているのですね。カゼやインフルエンザが流行り始めます。みなさんも手洗いや服装の工夫など、できることから備えていきましょう。

寒いけど…教室を換気しましょう。

「寒いから…」と閉め切ったままにいませんか？教室にいても暖かく感じますが、外から教室に入ると匂いが気になるものです。寒いかもしれませんが、みんなで協力してしっかり換気をし、空気も気持ちもさわやかに過ごしましょう。

換気をしないと・・・

- ① **二酸化炭素が増えて酸素不足に！**
頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなります。
- ② **ウイルスや細菌が教室にずっと留まります。**
風邪やインフルエンザにかかるリスクが高くなります。
- ③ **ニオイ**
汗やお弁当など、色々なニオイが混ざってこもってしまいます。

☆ 換気のコツ ☆

- 空気の通り道が出来るよう、2ヶ所以上の窓を開けましょう。
- 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう。
- 最低でも5分は開けたままにしましょう。



冬も水分補給を忘れずに！

水分補給は、うがい、手洗いと同じように風邪の大事な予防策です。風邪のウイルスは乾燥が好きで、湿気が苦手です。なので、水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなります。また、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

風邪で発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどん体から出ていきます。いつも以上に水分の補給を心がけましょう。



3年生対象に献血セミナーがありました。

献血についての知識や理解を深めるため、日本赤十字血液センター北九州事業所の麻生さんにお越しいただき、血液の役割やしくみ、そして献血の必要性や安全性についてお話をいただきました。献血によって小さな命やたくさんの方の命を救うことができることを知り、多くの感想をよせてくれました。



- 血液を人工でつくられるようになってほしい。
- こういう機会じゃないと献血に興味を持たなかったのも、とても良い機会になりました。
- 血を抜かれるだけなのに、10代、20代の方がやらなくなっているの、少しでも貢献したいです。
- 献血はとても大事だと思いました。自分は貧血でできませんが、何かできることを探そうと思いました。



寒くなる12月は献血者も少なくなり、血液の在庫も少なくなってしまう。

献血は、誰かの命を救えるボランティアで、
男子は**17歳**、女子は**18歳** から献血が可能です。
みなさんの若い力で、献血の輪を広げられるようご協力をお願いします！



福智高校 献血

日時：12月14日(木) 9:30~11:30

場所：保健室前 トレーニングルーム

※授業は公欠扱いとなります。

※希望者には事前に、保護者の承諾書をいただきます。
承諾書の提出がないと、当日の受付はできませんので、希望する生徒は必ず承諾書を提出してください。

福智高校では、毎年12月に
献血に協力しています☆

