

保健だより No.7

令和7年11月
石岡商業高校保健室

献血についてのお知らせ

12月8日（月）本校に献血車がやってきます

★献血を受けるには、保護者の同意書が必要になります。献血希望者は、11月19日（水）までに同意書を担任の先生へ提出してください。

【献血とは】

- 健康な人が輸血を必要としている患者さんに自らの血液を無償で提供すること。
- 人間の血液は、体重の13分の1。医学的に問題のない量の献血を行います。
- 献血後は水分摂取を行うことで、血液の量を短時間で回復できます。

対 象 : 16歳以上の希望者（事前に保護者の同意書の提出が必要）

※最大で60名程度募集します。

場 所 : 大会議室・図書館前通路の献血車

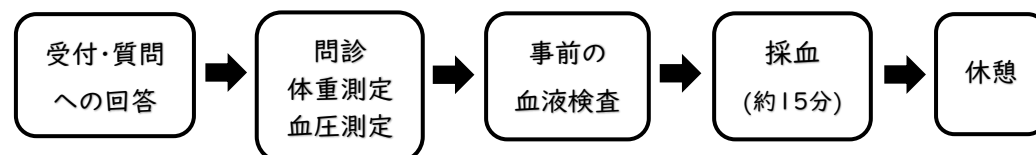
問診では、体調や貧血の有無などを確認します。血圧・体重測定や血液検査も行います。
当日、体調不良や貧血、ワクチンを接種してすぐなどの場合は、希望しても献血できません。

採 血 量 : 200ml（16歳以上）または400ml（男子：17歳以上、女子：18歳以上）

※どちらか選んで献血を行います。

所要時間 : 1人あたり40分～1時間20分程度（混み具合によって変動します。）

献血の流れ :



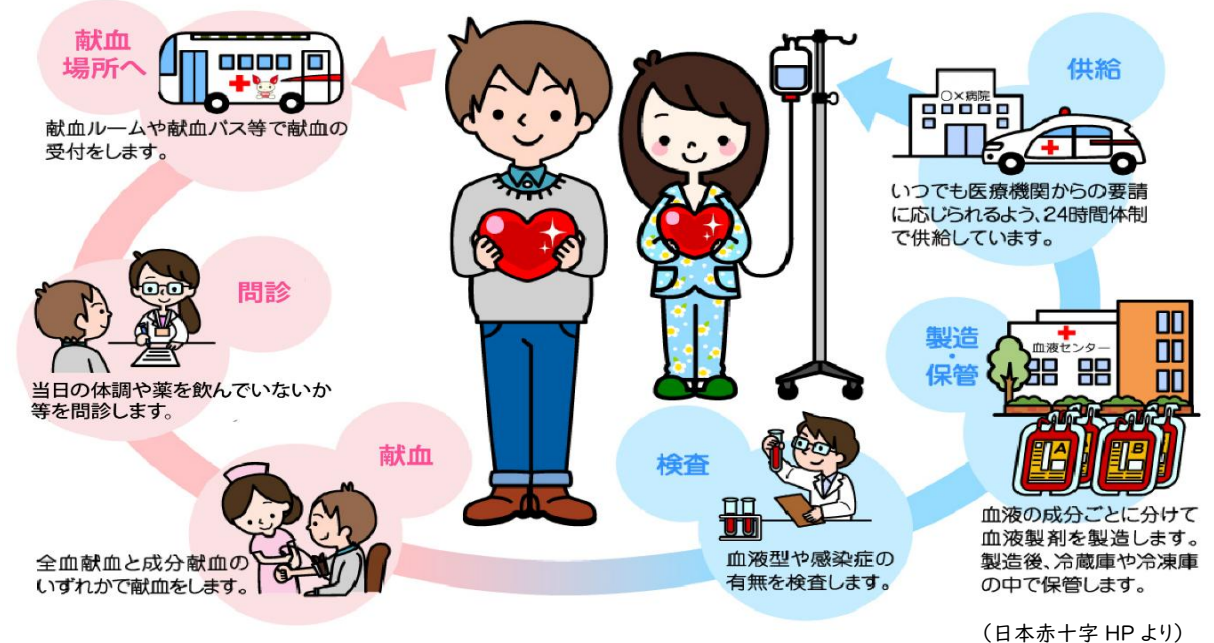
☆献血をした人にはお礼のプレゼントがあります。

【献血の現状】

- 血液を必要としている患者さんが大勢いる。（がん、白血病、感染症、手術、出産など）
- 血液は人工的に造ることができない。また、長期保存ができない。
- 一人あたりの献血の回数・量には制限がある。
- 偏ることなく、毎日1万4千人の献血への協力が必要。

多くの方の協力が必要です 🙏

【血液のゆくえ】



【以下の人は献血できません】

- ・熱がある、睡眠不足など当日体調不良。
- ・当日の朝食を食べていない。
- ・当日、鎮痛薬や風邪薬を飲んだ。（ビタミン剤や市販の抗アレルギー薬などはOK）
- ・献血前の血液検査の結果、ヘモグロビン濃度が低い。
- ・一定期間内に予防接種をした。（インフルエンザワクチン接種後24時間以内、新型コロナワクチン接種後48時間以内）
- ・インフルエンザに罹患し、完治後3日以内。
- ・新型コロナウイルス感染症に罹患し、完治後2週間以内。
- ・3日以内に出血を伴う歯科治療を受けた。（抜歯・歯石除去等）
- ・特定の病気にかかったことがある。（心臓病、喘息、けいれん性疾患、重症貧血等）
- ・ピアスの穴を開けて1ヶ月または6ヶ月以内。（開けた状況により期間が異なる）
※口唇、鼻腔など粘膜を貫通している場合は献血不可。
- ・体重が男性45kg、女性40kg以下。
- ・動物に噛まれたり外傷がある。
- ・4週間以内に献血をした。
- ・輸血歴がある。

献血の前には、医師による問診があります。

気になることは相談しましょう。