

保健だより No.8

令和7年12月
石岡商業高校保健室

献血へのご協力ありがとうございました

12月8日(月)、本校で茨城県赤十字血液センターによる献血が実施され、生徒30名が献血を行いました。今回、年齢の関係や体調不良等で受けられなかった人は、来年ぜひ受けてみてください。

また、献血は様々な場所で実施されていますので、献血を受けたい人や献血に興味のある人は、足を運んでみてください。実施場所や日時は、日本赤十字社のホームページで確認することができます。

〈献血を希望した理由や献血後の感想を聞きました〉

- ・ 献血をすることで、困っている方に貢献したかった。採血のときに針がチクツとして少し痛かったけど、受けてよかったです。
- ・ 採血のときに、係の方の声かけがあたたかく、安心して受けることができました。



～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか? 次の項目をチェックしてみね。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康に気になることはない (治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

☑の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています!

換気のポイントは“空気の流れ”



ここがポイント
短時間でもいいので換気する

ここがポイント
対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう