でこる物が場合

茨城県立石岡商業高等学校 保健室

年末年始も感染症予防と体調管理を!

コロナ禍で対応に追われた令和2年も、あっという間に終わりです。気温や湿度 がぐっと下がってきました。風邪を引いたり体調を崩したりはしていませんか? これから大事な検定も控えていますので、3 密(密閉・密集・密接)を避け、 マスク着用、手洗い・消毒を心掛け、食事・睡眠をしっかりとって、本番に備えて くださいね。

おいしいものがいっぱい!



食べすぎに気をつけて

今年の治療は、今年のうちに…。



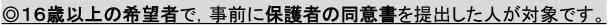
12月に入り、今年もあとわずか。 「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」 「痛みや異常を感じないから」健康診断 の結果を受け取ったまま、治療を後回し にしていませんか?年末年始は医療機関 もほぼ休診になるため、できるだけ早めに 受診しましょう。新年を健康な体で気持ち よく迎えられたらいいですね。







令和3年1月19日(火)9時半~15時 石商に献血車がやってきます!!!



所:大会議室(受付・問診)・図書館前通路脇(献血車) 対象者: 16歳以上(誕生日)

献 血 量:200ml(16歳以上)又は,400ml(女子:18歳以上, 男子:17歳以上)

所要時間:一人30分程度 <u>☆彡直前の検査で血液型がわかります(ちょっとしたお土産も…♪)</u>



≪※以下の人は献血できません≫

- 熱がある、睡眠不足、服薬中(喘息含む)など当日体調不良の人。 一定期間内に予防接種をした人。
- 出血を伴う歯科治療(歯石除去を含む)を受けた人。● 6ヶ月以内にピアス穴やタトゥーをした人。
- 輸血歴のある人。 1か月以内に海外渡航歴がある人。 動物に噛まれたり外傷のある人。
- 体重が男性45kg, 女性40kg以下の人。 4週間以内に献血をした人。 ●妊娠中の人。

☆クラスごとに同意書の用紙を配布します。

