

すこやか保健室

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！



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るませんか？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。



布団から出たくない! そんな朝は…

布団の中でストレッチ♪



カラダが温まって、出やすくなりますよ

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！！！！

◎16歳以上の希望者で、事前に保護者の同意書を提出した人が対象です。

場 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 ☆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…♪）

《※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。

献血希望者は、1月18日（月）朝のSHRまでに、
保護者の同意書を担任の先生へ提出してください^^

