

ほけんだより



滋賀県立長浜北星高等学校
滋賀県立長浜北星高等養護学校
保健室 2017.12

冬休みに入ります。年末年始は何かと予定が入っていて、人ごみの中に出かける機会も増えるのでないでしょうか？インフルエンザの流行期に入っていますので、手洗い、マスク、咳エチケット等、感染症予防を心がけ、自分の体は自分でしっかり守りましょう。

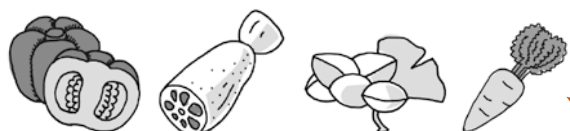
長い休みに入ると、ついつい遅い時間まで起きてしまう人はいませんか？生活リズムは一度乱れると、もどに戻るのがとても大変です。3学期の始業式の日朝起きられない！ということにならないように、休み中も毎朝学校へ行く日と同じ時間に起きるようにしてください。早起きすると、夜も早めに眠れるようになります。



冬休み中に具合の悪いところは治しておきましょう



受診のお知らせを受け取った人は、用紙を忘れずに医療機関へ持って行きましょう。
3学期の始業式の日結果を担当の先生に提出してください。

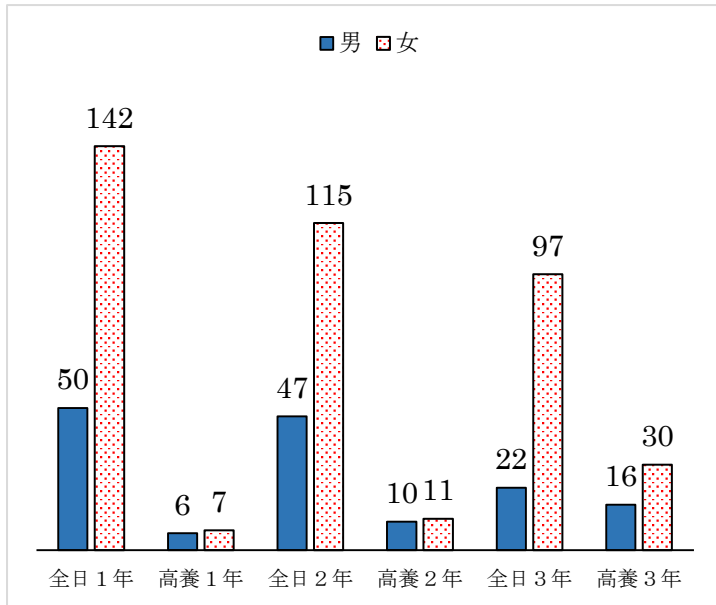


(なんきん→かぼちゃ) (れんこん) (ぎんなん) (にんじん) など

12月22日は冬至です

「ん」が2つつく食べ物を食べて運を取りこみ、かぜ予防にもつなげましょう！

2学期の保健室来室状況



特に多かった来室理由

《内科的》

《外科的》

★★★★★★ 全日 ★★★★★★

頭痛

打撲

腹痛

突き指

気持ち悪い

すり傷

★★★★★★ 高養 ★★★★★★

頭痛

打撲

体がだるい

すり傷

腹痛

突き指

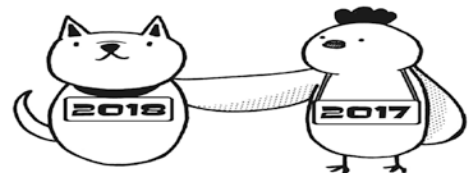
相談

筋肉痛・関節痛

今年1年、自分の心身の様子はどうでしたか？この1年をふり返ってみましょう。

生活や食事が不規則になっていたり、疲れがたまっていたり、睡眠不足だったりして体調が悪くなっていませんか？

みなさんが、新しい年も健康で過ごせますように。



献血のお願い

長浜北星高等学校では、毎年3年生の生徒が卒業するにあたって、社会に巣立ち、社会に貢献する意味からも、希望者に献血を実施しています。昨年度からは長浜北星高等養護学校の3年生のみなさんにも呼びかけ、希望する人に実施しています。

1年生・2年生の皆さんにも、献血の基準を満たして、希望する人がいた場合は、協力をお願いしたいと思いますので、詳しく知りたい人は保健室まで来てください。

【日程】

★日時★ 1月26日（金）11時40分頃から受付開始予定

（献血は**11時40分**～15時30分まで）

献血は12時半から実施予定でしたが、11時40分からに変更しました。

（長浜北星高校3年生は卒業試験後に、長浜北星高等養護学校3年生は授業終了後に実施）

（1年生・2年生の希望者は、授業終了後に実施）

★場所★ 長浜北星高等学校・長浜北星高等養護学校 啓明会館前献血バス

* 400ml献血をお願いしたいとのこと です

基準：〈年齢〉男性17歳～69歳・女性18歳～69歳

〈体重〉男女とも50kg以上

* 高校生は 200ml献血でも実施して下さるそうです

基準：〈年齢〉男女とも16歳～69歳

〈体重〉男性45kg以上・女性40kg以上

◎保護者のみなさまへ◎

保護者の方で、400ml献血に協力していただける場合は、お子様を通じて学校までご連絡ください。