ほけんだより 10月

令和８年９月２９日
加須東中学校保健室

１０月になり暑さが少し和らいで秋を感じるようになりました。１日のなかで寒暖差が出てきます。服装で調節し、おなかが冷えたり風邪をひいたりしないよう気をつけましょう。今月は体育祭が控えています。爪を切る、睡眠時間を確保する等を意識して練習に励んでくださいね☆



血液ってなに？ ～中学生の貧血や熱中症について知ろう～

９月１１日、日本赤十字社の溝口秀昭先生をお招きし、学校保健委員会を実施しました。血液の働きのお話、貧血の症状や対策、献血について等のお話をいただきました。先月、２年生では貧血検査が実施され、結果も返却されています。指摘のあった生徒は放置せず、医療機関を受診しましょう。また、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。







☆貧血とは？☆

赤血球に含まれるヘモグロビン濃度が正常値未満の状態が貧血です。酸素がうまく細胞に行き渡らなくなるため、胸痛、めまい、頭痛、疲れやすさが見られます。治療として、鉄剤の服用と食事内容の改善が大切になります。

☆輸血とは？☆

ケガ・手術・出産等による出血や、白血病等の病気のため血液が足りない人に血液をあげることです。血液型が同じではないと輸血はできません。（緊急の時はＯ型のみ、他の血液型の患者への輸血が可。）

☆ぜひ、１６才になったら献血を！☆

献血ができるのは１６才から６９才です。初めての人は気分が悪くなることがありますが、事前に３００ｍｌの水を飲むことで血圧が上がり、予防できるとの結果があるそうです。

★　参加した保健委員の生徒の感想を紹介します　★



・理科の授業で習った血液の働き以上に詳しく学ぶことができました。貧血のサインや献血の流れを知り新たな知識を深めることができました。（３年生）
・治りやすい貧血と治りにくい貧血があることを知りました。献血は患者さんを助けられると知って、１６才になったら献血に協力しようと思いました。（２年生）
・今まで血液や貧血のことを深く考えたことは無かったけど、来年の貧血検査が大切なんだとわかりました。（１年生）

こんな薬の飲み方は、NG です！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく	家族や友達の薬をもらって飲む	水以外の飲み物で薬を飲む	飲み忘れたので、次にまとめて飲む
			
薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。	薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのは NG。	飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。	飲み忘れても、２回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

ツメ検査をおこないます！

体育祭の準備として、保健委員がクラス全員のツメの検査を実施します。ツメが長いと、競技中の接触で友達の肌を引っ掻いてしまったり、自分のツメが割れてしまったりといったケガにつながります。**ツメの裏側（手のひら側）からみて、白い部分が見えるかが判断基準です。**長いと判断された生徒には、イエローカードを渡します。必ず切ってきましょう。（翌日、確認をします。）「家に帰ると忘れちゃいそう…」という人は、昼休みや放課後、保健室でツメを切ってから帰りましょう。



10月15日は世界手洗いの日　手洗いのポイントは？



今年は8月から、インフルエンザ流行期入りが発表されました。加須市では生後6ヶ月から中学校3年生の方を対象にインフルエンザ予防接種の費用が一部助成されます。ひとり1回 2000 円（1回目の接種に限り）です。早めの接種で、インフルエンザにそなえましょう。詳しくは配布されたチラシをご覧下さい。



医療機関の一覧は二次元コードでご確認ください。