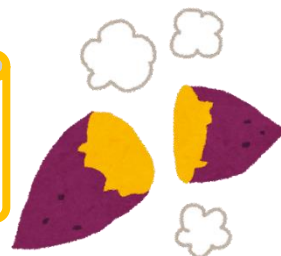


保健だより 10月

足利南高校 保健室



2学期が始まり1カ月が過ぎました。青南祭では模擬店やステージ発表等で盛り上がりましたね。皆さんが体調管理と、感染対策を実施したおかげで、体調不良者も多く出ることなく、無事終了することができました。今後インフルエンザ流行の時期にもなってきますので、引き続き健康管理に努め、2学期を乗り切りましょう！

10/31に献血車が来校予定です！

★血液は人工的に造ることができない！？

このままだと2027年には85万人分の血液が不足すると推測されています。

交通事故や病気の人に使用する血液は、科学技術が進歩した現代でも人工的に造ることができず、長期保存することもできません。そのため、輸血等に必要な血液を確保するためには私たち人間同士が血液を提供する以外に方法はありません。

★患者さんからの感謝の言葉 日本赤十字社のホームページに寄せられた感謝の言葉です。



「大きな病院で血液検査を受けて下さい」その翌日から息子の輸血の日々が始まりました。18才 大学1年 秋、再生不良性貧血、ステージ5と診断。「10年前の輸血の技術では助からなかったよ」...との医師の言葉不安な日々でした。貧血のため思うように身体が動かせなくても、輸血を受けると元気になることができました。治療を受けるまでの2カ月、その後、治療の成果が出るまでの4か月55回の輸血で命を繋ぐことができました。1年遅れで復学。就職。今年結婚と、幸せな日々を送っています。皆様のあたたかい善意で多くの方の命が繋がれています。これからも献血にご協力お願いします。

そして、献血して下さいました55名の方々には本当に感謝しています。本当にありがとうございました。

★栃木県・群馬県の献血ルーム

栃木県赤十字血液センター	栃木県宇都宮市今宮 4-6-33
うつのみや大通り献血ルーム	栃木県宇都宮市大通り 2-1-5 明治安田生命ビル 1階
太田献血ルーム	群馬県太田市飯塚町 1549-2 太田市学習文化センター敷地内

10月10日は目の愛護デー

★目にいい食べ物

日々スマホやパソコン等により酷使している目。目の健康のためには栄養バランのとれた食事が大切です。

アントシアニン

抗酸化作用により目の疲れが取れ、白内障や緑内障の予防に効果的です。

食べ物：ブルーベリー、なす、ぶどう



ルテイン

ルテインは網膜の中心、黄斑部に集まる色素「カロテノイド」を構成している大切な成分です。加齢とともに不足しがちな成分のため意識的に摂取する必要があります。

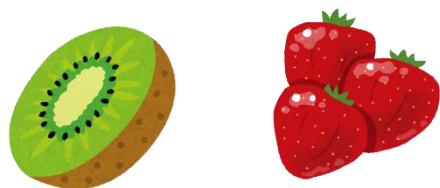
食べ物：ブロッコリー、ほうれん草、レタス、ケール



ビタミン

ビタミンは、種々の病気の原因となる活性酸素を除去する作用（抗酸化作用）があり、ダメージから目や身体を守る働きがあります。

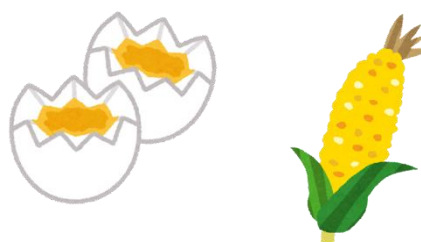
食べ物：緑黄色野菜、果物



ゼアキサンチン

ルテインは網膜の中心、黄斑部に集まる色素「カロテノイド」を構成している大切な成分です。

食べ物：卵、トウモロコシ、桑の実、ほうれん草



受診勧告書の提出

健康診断後、病院への受診が必要な人に受診勧告書を配布しました。
まだ提出していない人は病院を受診するようにしてください。