

# ほけんだより

## 11月

真岡北陵高 保健室

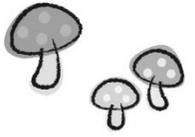
11月に入ると、風が一段と冷たくなってきます。こもれび坂のみみじも紅葉し始めて、秋の深まりを感じます。今月は収穫祭、北陵祭、持久走大会・期末試験と行事が続き、とても忙しくなりそうです。油断をすると、体調を崩して風邪をひいてしまい、楽しみな行事に参加できなくなってしまうこともあります。しっかり体調を管理して、高校生活の友達との楽しい思い出がたくさんできますように♡

持久走大会ではケガや事故のないよう練習でも十分に準備運動を行って下さいね。皆さんの活躍を応援しています(o^o^)/



### 11月の保健目標

- ① 風邪にかからないように予防に努めよう。
- ② 持久走大会、ケガをしないでがんばろう。



## 11月15日(金) 持久走大会

体育では、持久走大会に向けて、長距離走が始まりました。寒いと、体もかたくなっていますので、ちょっとした油断で大ケガになることもあります。体育の先生の指示に従って、準備運動は念入りに行ってください。運動後24~48時間に表れる痛みは筋肉痛です。温めて、血行をよくしてあげると楽になります。



男子:8Km 女子:5Km のコース



## 献血にご協力下さい!

12月19日(木)に献血車が来校します。献血は16歳以上の希望者ですが、今回献血をしてくれた人には、全員にクリアファイル・カロリーメイト・ジュースを、さらに400ml献血者にはハンディボトルをプレゼントしてくれます。ただし、400mlの献血ができる人は18歳以上の人です。



血液は、生命の維持に欠かせないものですが、血液を人工的につくることはできません。なので、病気やケガで血液を必要としている人には、献血でたくさんの人から血液を集めるしかないので。

1日に約3000人もの人が、血液を必要とし、輸血を受けているそうです。それが、少子高齢化の影響で、献血者が減少傾向にあるそうです。健康な私たちができることは何でしょうか…。

今月中~下旬に各クラスの保健委員が募集をかけます。勇気を出して、友達と一緒に献血してみませんか?献血をしている授業時間は、認欠になります。

愛のボランティア♡ ご協力よろしくお願いします!

## マラソン大会 ■マラソン大会での諸注意



本番中、ケガや体調不良がおきたときには、近くのポイントにいる先生に申し出て下さい。当日は、養護教諭と看護師さんが車でコースを巡回しています。

持久走は、誰かとの競争というよりも自分との戦いだと思います。自分の甘い気持ちに負けずに最後までベストを尽くして下さい。健闘を祈っています!!

## 室内の空気の状態に要注意!

しめきった教室などにたくさんの人がいると、空気はすぐに汚れてしまいます。健康な生活のために欠かせないもののひとつが「換気」です。地味ですが大切なことです。

室内の空気を入れ換えしないと、一酸化炭素濃度が高くなります。一酸化炭素は目に見えず、においも全くありません。以下のような症状があらわれたら空気が汚れている証拠です。注意しましょう。クラスでも係を決めるなどして、休み時間にはすすんで換気をして下さい。

- あくびがでる
- ぼーっとする
- だるい
- 吐き気がする
- めまいがする
- のどがいたい
- 頭が痛い
- など

