

保健だより 9月号

栃木農業高校保健室 文責:小林



今年の夏はこれまでにない暑さでしたね。“災害級”と言われました。
二学期は季節の変化が激しい時ですので、各自、天気予報等を確認し、考えて行動
しましょう。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないように気をつけましょう。



9月21日(金)は 献血 があります



9/21(金)に、学校に献血車がきます。希望する人は、後で、申込書を保健室まで提出をお願いします。
興味がある人は、申込書を読んでみて下さい。

【献血の流れ】

- 事前に申込書の提出 → 当日十分な睡眠をとり、朝ご飯をしっかり食べてくる
- 呼ばれたら → 会議室で受付 → 保健室の外の献血車で採血 → 規準を満たしていれば献血実施 → 水分補給をして教室へ戻る



- * 200ml献血は、男女ともに16歳以上で、男子は45kg以上、女子は40kg以上の方が献血できます。
- * 400ml献血は、男子は17歳以上、女子は18歳以上で、体重は男女ともに50kg以上です。
- * 薬を飲んでいたり、持病があったりする場合は、献血できないこともあります。
- * 当日、献血カード、もしくは学生証を持ってきてください。



皆さんの元気な血液が、病気の方の治療に役立ちます。
献血は健康のおすそわけ。
チャレンジしたい人は是非、ご協力をお願いします。

保健室からのお知らせ



① マラソン大会事前健康調査について 9/6 (木)

11月2日(金)は、マラソン大会です。これから体育の時間に練習が始まります。それに向けてマラソン大会事前健康調査をします。9/6(木)までに提出して下さい。

当日苦しい思いをしないためにも、自分の目標に向かって、練習から真剣に取り組みましょう！

長距離走が始まります

大会の前は十分な睡眠をとり、朝食や昼食でエネルギーを蓄えておきましょう。また、寒い中体が硬くなっていますので、けが予防のためにしっかり準備運動を行って、体を温めましょう。また、持病を持っている人は事前に医師に相談しておきましょう。

靴擦れを防ぐため、履きなれた靴を履き、ひもをしっかりと締めてからスタートしましょう。



こんなときは…



体調不良のときや、運動中に苦しくなったり、めまいや吐き気などを感じたりしたときは、無理をせずに休みましょう。



ストレッチを行うときのポイント

効果的なストレッチは、体を柔軟にしてけがや故障を防ぎ、疲労をとることができます。

① ゆっくりと呼吸をしながら行います。

② 息を止めると筋肉が緊張して効果が薄れます。



③ ひとつひとつの動作に20秒以上かけます。短すぎると効果がありません。

④ 強くやりすぎると、逆に体が硬くなったり、けがをしたりすることがあります。



② 柘農祭の腸内細菌検査(検便)について

11月に柘農祭があります。そのときに調理をする団体は、腸内細菌検査を受ける必要があります。

2年生、その他の調理を行う団体は、別途連絡しますので、期日を守って提出して下さい。

