

ほけんだより



2016年 7月号
栃木県立宇都宮東高等学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。夏休みもうすぐですね。
暑いから、といてだらだら過ごすのはもったいない!! 夏休みを充実した時間にするには、元気な体があってこそです。休み中も生活リズムを崩さぬよう心がけていきましょう。



熱中症を防ぐため! 3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

- ① 水分補給**
休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- ② 体内の温度をさげる** ...
涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ③ 声かけ**
「しんどくない?」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

夏でも大切! 手洗いで予防

☑夏かせき予防



☑食中毒予防

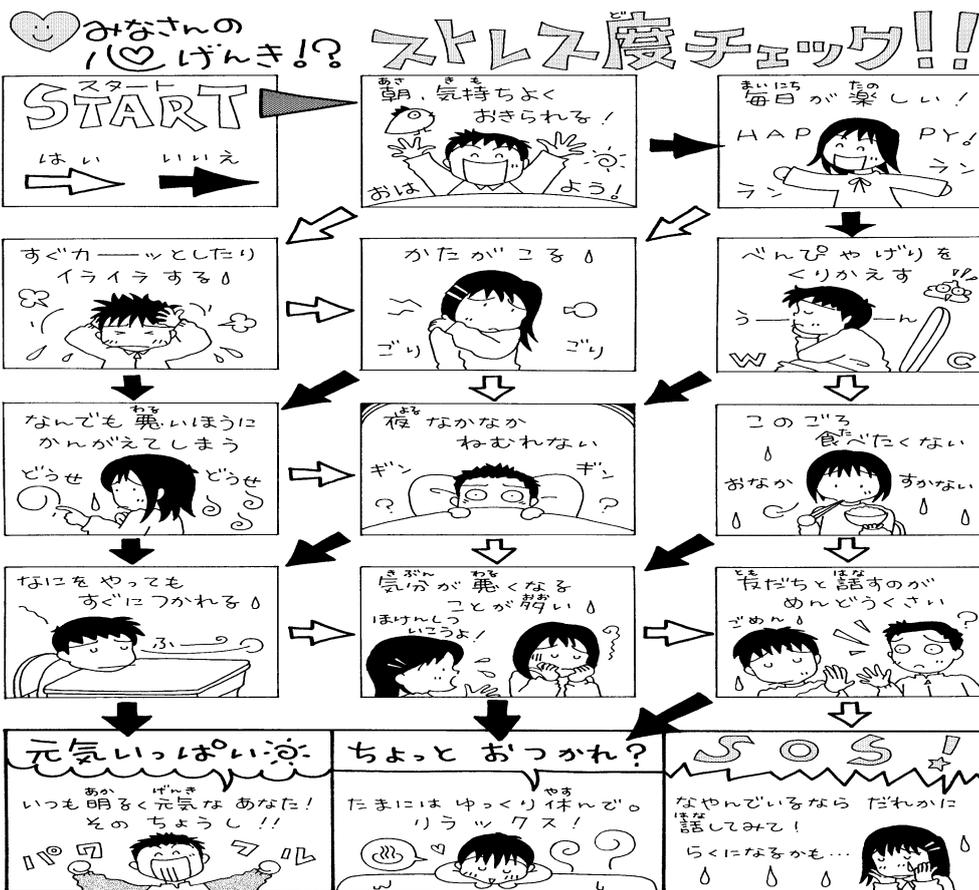


☑プールでの感染症予防



手洗いでと聞くと、冬期のかぜ・インフルエンザ予防のイメージから、「夏はそれほど熱心にしなくてもよい」と誤解するかもしれません。でも、実際は夏でも多くの感染症の予防法として、普段の生活の中で実行してほしいのです。

「石けんをつける」「流水で」「洗い残しがないように」などの注意点は共通です。熱中症だけでなく、感染症の対策もお忘れなく!



献血が行われました！！

本校では毎年7月に献血を実施しています。
今年は7月7日（木）に行われました。
当日の様子をお伝えします。



これが献血車。中に入って献血をします。



献血車の中の様子。51名の生徒が協力してくれました。ありがとうございました。



まずは保健室で受付をします。血液センターの職員の方が丁寧に説明をしてくださいます。



順番を待つ間に水分補給。会話も弾み、和やかな雰囲気。みんな余裕の表情です。



オリジナルトートバッグは、400mlに協力した人だけの特典。二人ともいい笑顔です！！

<アンケート結果から>

- 献血をやってみようと思った理由は何ですか。
- ・ 誰かの役に立ちたいと思ったから。
 - ・ 友人に誘われて。
 - ・ 血液型が知りたかったから。
- 実際に献血をやってみてどうでしたか。
- ・ 思ったより痛くなくて安心した。
 - ・ 人の役に立てるなら、今後もやりたいと思う。
- …など、いろんな感想を書いてくれました。

**栃木県は高校献血実施率がなんと全国1位！
まだ献血を体験したことのない皆さん。来年はぜひ参加してみてくださいね。**

