

保健だより 7月



令和7年度 7月号
宇都宮工業高校 保健室

スクールカウンセラー

7月の予定

7/4	大楠先生
7/7	西深澤先生

4月から6月にかけて行った健康診断がみなさんの協力のおかげで無事終了しました。健康診断で「受診のすすめ」をもらった方は、はやくに受診しましょう。受診した結果は保健室へ持参してください。

学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるいわけ”するためのものです。そのため、病院受診の結果、問題ない場合もあります。

病気の有無にかかわらず、自分の体を理解して、健康的な生活を送るきっかけとなって欲しいです。

7/17 献血実施のお知らせ

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊いいのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。みなさんのご協力をお願いいたします。

日本赤十字社での献血の流れ

①献血ルームや献血バス等で献血の受付をします。

②当日の体調や薬を飲んでいないか等を問診します。



③全血献血と成分献血のいずれかで献血をします。



献血場所へ

供給



⑥いつでも医療機関からの要請に応じられるよう、24時間体制で供給しています。

⑤血液の成分ごとに分けて血液製剤を製造します。製造後、冷蔵庫や冷凍庫の中で保管します。

製造保管

④血液型や感染症の有無を検査します。

検査

献血



熱中症に注意 ⚠ 熱中症が疑われる人を見かけたら

自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

(厚生労働省 HP より)

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇のした、足の付け根など)



水分補給

経口補水液などを補給する

※経口補水液を一時に大量飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

