

らぽーる

令和4年12月21日発行
滋賀県立瀬田工業高等学校
(全日制) 保健室



2学期が終わろうとしています。今年を振り返って、いかがでしたか？新型コロナウイルス感染症に罹患して体調的にしんどい思いをしたり、大事な時期に休まなければならなくなり精神的にもしんどい思いをしたという人もいるのではないのでしょうか。まだまだ新型コロナウイルスの影響は続きそうですが、その中でも楽しみややりがいを見つけて、取り組んでいってほしいと思います。

冬休み中は、のんびり過ごして心も体もリフレッシュしてくださいね。そして新たな気持ちで3学期を迎えられるといいですね。ただし、体調管理には十分に気を付けて生活してください。少し早いですが、みなさん良いお年を！！

毎日の健康観察を続けましょう！



冬休み中も、毎日の健康観察へのご協力をよろしくお願いいたします。熱がある時や体調が悪い時は、無理して部活に行ったり人と会ったりすることは避けましょう。

また、こまめな手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなどの感染症対策も引き続きしっかり行いましょう。インフルエンザや感染性胃腸炎など、他の感染症予防にもなります。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適切な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける



これまで感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことが改めて分かります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



お知らせ 保健関係の書類…出していないものがある場合は早めの提出を！

◎スポーツ振興センター 災害共済給付

授業中や部活動中、通学中など、学校の管理下で怪我をし、受診した場合は申請ができます。受診から2年が経過すると申請できなくなってしまいますので、ご注意ください。

◎受診のお知らせ（健康診断結果より）

健康診断の結果、受診が必要とのお知らせを受け取った人は、冬休みを利用して医療機関に受診し、受診結果を保健室に提出してください。



献血学習

12月14日(水)・15日(木)に、3年生の希望者を対象として、献血学習を行いました。滋賀県赤十字血液センターより、本校に献血バスが来て実際に献血を受けました。会場には、教員も含めて2日間で計78名が来てくれました。

バスの中で献血を行っている様子です。
献血中は、看護師さんと楽しく話している姿が見られました!

◎当日の様子



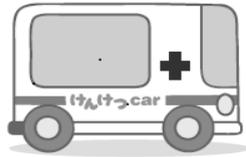
中には、希望していても受けられなかったり、事前の間診などで受けられなかった人もいましたが、たくさんのご協力ありがとうございました。今回受けることが出来なかった人や、献血をしてみようと思う人は、献血ルームや献血バスで献血できますので、また機会があれば献血にご協力していただけたらと思います。

献血ルーム(草津出張所): 滋賀県草津市西渋川1丁目1-14行岡第一ビル6階(草津駅すぐ)



献血受付時間
全血献血
 9:45~12:00 / 13:00~17:30
成分献血
 9:45~11:45 / 13:00~16:45

バスは草津イオンや平和堂によくいるよ。他にも探してみてね。



◎献血基準

		200mL 献血	400mL 献血	成分献血
年齢	男	16歳から	17歳から	18歳から
	女		18歳から	
体重	男	45kg以上	50kg以上	45kg以上
	女	40kg以上		40kg以上

成分献血とは?
 血小板や血漿だけを採血する方法。体内で回復するのに時間のかかる赤血球は再び体内に戻す。