

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも「温活」を取り入れましょう。「温める」といっても、着こむことではありません。

Let's温活

1. 食事をしっかり取る(エネルギーをチャージ)
2. 運動をする(熱エネルギーを生み出す)
3. 入浴(温かい血液が全身をめぐる)
4. 服装の工夫(寒い外では首・手首・足首を温める)



献血について

1月24日(金)に潮来高校に献血カーが来ます。献血で助けられる命があります。ぜひ、ご協力ください。また、自分の血液型を知ることができます。

献血のできる条件			
		200ml	400ml
年齢	男	16歳から	17歳から
	女		18歳から
体重	男	45kg以上	50kg以上
	女	40kg以上	

献血が必要な7ヶ

・人工的に造れない

医療技術が進歩している現代でも、血液は人工的には作れません。

・長期保存ができない

長い期間保存ができないので、いつでも血液を届けられるように献血が必要なのです。

・1日約3000人!

1日に約三千人もの人が輸血を必要としています。その多くの約40%はがん治療で使われています。

※詳しくは、後日献血のお知らせを配付します。希望する場合は同意書を担任の先生、もしくは保健室からもらってください。

🎉楽しい冬休みの過ごし方🎉

冬休みは、クリスマスやお正月などイベントがたくさんあります。トラブルを避け、楽しく過ごしましょう。

○早寝早起き

学校と同じペースで生活できるといいですね。

○上手に断ろう

お酒やたばこなど誘われても断る勇気を持ちましょう。

○適度に運動

適度な運動を心がけて新学期も元気に登校してください。

○投稿には気を付けて

普段より携帯を触る時間が増えると思います。SNSで知り合った人と簡単に合わない、相手を傷つける投稿をしないなど、SNSには十分、気を付けましょう。

○ゆっくりリラックス

ゆっくりお風呂に浸かったり、自分の好きなことをしたりするなどして、心と体を十分に休めてください。



【保健室からのお願い】

○歯科検診や視力検査などで、受診が必要な人には、お知らせを渡してあります。冬休みの期間に受診をおすすめします。

○学校内だけが(登下校を含む)をし、災害共済給付を申請する場合は、今月は12月20日(金)までに必要書類の提出をお願いいたします。また、申請をお忘れのものはありませんか。治療月から2年間申請しないと、申請ができなくなってしまいます。ご確認をお願いします。なお、申請から支払いまでには、2~3ヶ月かかります。

