

# 元気が一番！

川口市立高等学校 保健室

令和5年11月2日発行 No.7

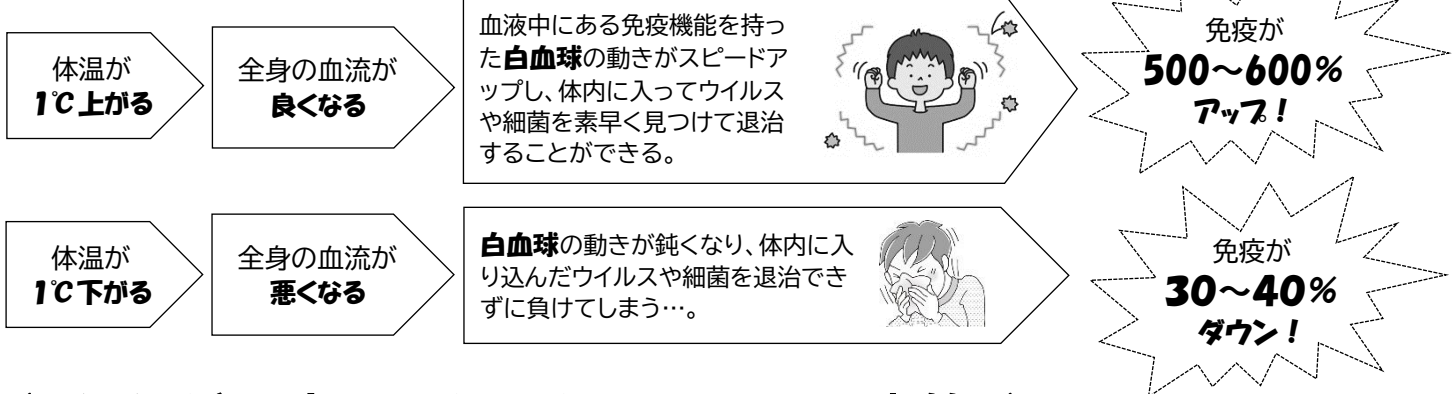
日差しは穏やかですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる時期になりました。季節の変わり目は、体調の変わり目とも言われ、気温や湿度の変化から、アレルギー症状や皮膚のかさつき、唇の荒れなどちょっとした体調の変化となって現れることがあります。体調の異変を感じたら、ひどくなる前に医療機関を受診するようにし、早め早めの対応を心がけてくださいね。



\*~\*

## 体温を上げて免疫をアップさせよう！

皆さんは、自分の平熱を知っていますか？ 平熱とは、皆さんの平常時の体温のことで、日本人の健康的な人の平熱は、 $36.5\sim37.0\text{℃}$ とされています。しかし最近では、平熱が $36.0\text{℃}$ 以下の低体温と呼ばれる人もとても多く見られるようになってきました。この低体温は、からだの免疫細胞に大きく影響し、病気にかかりやすいとされています。では、体温の上がり下がりや免疫機能はどのように変化するのでしょうか。



## からだを冷やさないための3つの方策

|   |   |  |
|---|---|--|
| <h3>下着を着用する</h3> <p>シャツの下に、下着を1枚多く着ただけで、保温性が一段とアップします。</p> <p><b>下着を上手に活用しましょう!</b></p> | <h3>3つの首を温かくする</h3> <p>首 手足首</p> <p>これらの3カ所は、皮膚が薄く血管が表面に近い部分にあるので冷えやすい。</p> | <h3>からだの中から温める</h3> <p>1日の中で、最も体温の低い時間帯が早朝の眠っている時です。</p> <p>朝食には、温かい飲み物をとるようにして、からだを中から温めましょう!</p> |
|---|---|--|

も筋肉量を増やすことでも体温を上げることができます。筋力と一緒に免疫もしっかりとつけていきましょうも

\*~\*

## 健康の貯金をしよう！

マラソン大会 11月16日(木) in 彩湖

マラソン大会の練習が始まりました。今年も15kmを走ります。長距離と聞くと、ただただ辛い事と思ってしまう人は多いと思います。しかし、成長期のうちにしっかりと運動をすることで、骨や筋肉を発達させたり、心肺機能を高めたりする効果があります。これらは、大人になってからは得ることができない効果です。

練習からしっかりと取り組んで、大会当日は自分のペースで走り切ってくださいね。頑張りましょう!



# 献血は“身近なボランティア”



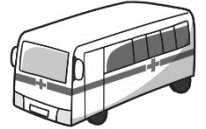
献血は、病気の治療や手術などで血液を必要としている人のために、自ら進んで血液を提供する「身近なボランティア」です。病気や薬の影響などで十分な血液を作ることができなかつたり、事故や手術などで大量に出血してしまつたり等、血液を必要としている人は日々たくさんいます。

## ♥ 献血の基準 ♥

|    |   | 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 |

**12/20(水)PM  
校内献血を実施します！**

学校に献血車がやって来ます！  
本日、「献血承諾書」を配布しましたので、希望をする人は必要事項を記入のうえ、担任の先生へ提出してください。



## ♥ 献血Q & A ♥

### Q なぜ献血が必要なの？

血液は、酸素や栄養の運搬、免疫など、人間の生命を維持するために欠くことのできない多くの機能を担っていますが、医療技術が進歩した現在でも、血液の機能を完全に代替できる人工血液は存在せず、また、長期間保存することもできません。安定的に医療機関へ届けるためには、より多くの人の献血への協力が不可欠です。

### Q 採血をする時間はどのくらいかかるの？

採血時間は人によりますが、全血献血（200ml・400ml）で10～15分くらい、成分献血は採血量によりますが、40～90分くらいです。（12/20(水)の本校にて実施予定の献血は、全血献血になります。）

### Q 献血をすると自分の体のことがわかるって本当？

自分の血液の検査成績を教えてもらえるので、健康管理に役立てることができます。（血液型もわかりますよ）

### Q 献血できない場合もあるの？

血液には病原体が含まれていることがあるため、患者さんの安全を守るために以下に該当する場合は、献血をすることができません。

|      |   |
|------|---|
| 歯科治療 | 3日以内に出血を伴う治療を受けた  |
| 海外渡航 | * 4週間以内に海外から帰国した<br>* 特定の時期に一定期間イギリスなどへの海外渡航歴がある  |
| 予防接種 | 【接種後24時間】 インフルエンザ、子宮頸がん、A型肝炎など<br>【接種後48時間】 新型コロナウイルス感染症（ファイザー・モデルナ）<br>【接種後2週間】 B型肝炎<br>【接種後6週間】 新型コロナウイルス感染症（アストラゼネカ） |

皆さんの協力をお願いします！



※薬を飲んでいる場合は、病気や薬の種類によっては献血ができない場合もありますので事前に相談してください。