

# 7月のほけんだより

小松高校 保健室  
NO. 4  
2022年7月1日

今年は梅雨明けが早く、急に真夏になり猛暑が続いています。今月は、小松高校の名物行事である校内レガッタがあります。暑さ対策をしっかりとって、ぜひ楽しんで参加してください。

## コロナ感染対策と熱中症対策の両立を

石川県内のコロナウイルス感染者数は減少傾向にありますが、それでも0にならないのが悩ましいところです。これからも継続して以下の基本的な感染対策をお願いします。

- |            |            |         |
|------------|------------|---------|
| ・「三つの密」の回避 | ・人と人の距離の確保 | ・マスクの着用 |
| ・手洗い等の手指衛生 | ・咳エチケット    | ・黙食     |
|            |            | ・換気 など  |

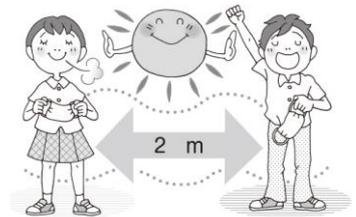
季節的にこれからは気温や湿度が高い日が増え、熱中症のリスクが高まることが想定されます。以下の時は熱中症対策を優先し、できればマスクは外してください。

- ・体育の授業
- ・運動部の活動中
- ・登下校時

ただし、マスクを外すと当然ながら感染リスクは高まります。

- ・できるだけ距離を空ける
- ・近距離での会話は控える
- ・屋内の場合、換気を徹底する など

必ず必要な感染対策を行ってください。



## ★熱中症予防のポイント★ ~校内レガッタや部活動時の参考にしてね☆~

<p>のどが渇いてなくても水分補給をする</p>	<p>塩分をとる</p>	<p>帽子をかぶる</p>	<p>保冷剤や冷たいタオルで冷やす</p>
--------------------------	--------------	---------------	-----------------------

### 「いい汗」をかいていますか？

「いい汗」の特徴は・・・

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

「いい汗」は、水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症になりにくくなります。

いい汗をかくためには、適度な暑さの中で汗をかく習慣をつけておくことと、適切な水分・塩分補給をすることが大事です。

# 歯科保健指導を行います

日時： 7月12日(火)12:30～ 場所： 視聴覚室  
対象者： 4月の歯科検診後に受診のお知らせをもらったけど、  
まだ保健室に受診報告を届けていない人



先月は3年生の歯科未受診者に向けて行いましたが、今月は1～2年生の未受診者に向けて行います。4月の歯科検診の後にお知らせの紙をもらった人、もう受診は済みですか？ 受診がまだの人は、とりあえず歯科医院に予約を入れましょう。受診はしたけど受診報告の紙を出していない人は、至急、保健室まで提出をお願いします。

# 今年も文化祭で「献血」を企画しています

2～3年生の皆さんは覚えているかもしれませんが、今年も文化祭で「献血」を行います。16歳からできますので、興味ある人は、ぜひご協力をお願いします。

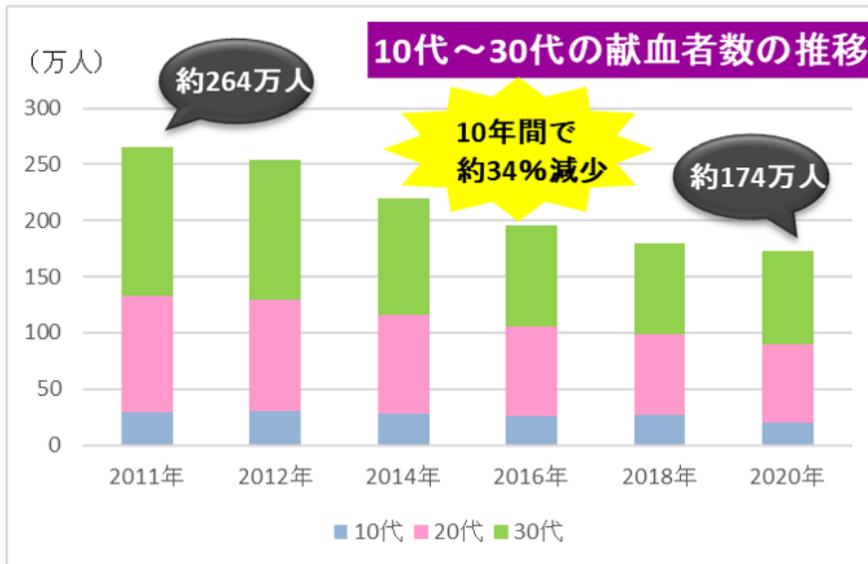


## 【献血ってどうして必要なの？】

輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存することもできません。また、近年、血漿分画製剤のひとつである免疫グロブリン製剤の必要量が急激に増加しています。このため、輸血等に必要な血液を確保するためには、一時期に偏ることなく、1日あたり約14,000人の方に献血にご協力いただく必要があります。

<日本赤十字社 HP より>

## 【献血の課題】



日本国内では、少子高齢化等の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。10～30代の献血協力者数はこの10年間で34% (2011年 約264万人 → 2020年 約174万人の約90万人)も減少しており、少子高齢化が今後ますます進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

<日本赤十字社 HP より>

高校生のうちに学校で一度「献血」を経験していると、献血への心理的なハードルが下がり、もしも次に街中で献血車を見かけたときや献血の呼びかけに出会ったときに「協力しようかな」と思ってもらえる確率が高まるのではないかと思います。献血に併せて、石川県赤十字血液センターの方による事前学習会、

## 7月20日(水) 13:30～大会議室にて、献血セミナーを開催します！

1～2年の保健委員とJRC部員は参加する予定ですが、それ以外で「献血に興味があるので参加したい!」という人がいましたら、資料の準備があるので、7月15日(金)までに保健室へお知らせください。