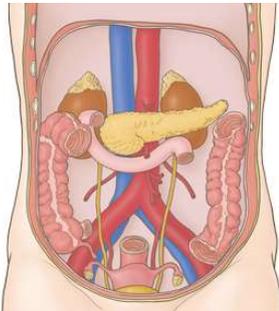




7日頃から急に寒くなって、いよいよ冬本番の気温になってきました。これから毎日寒い日が続きます。暖かい服装で体の保温を心がけてください。

『頭寒足熱』の薦め



『頭寒足熱』は、昔から健康に良い状態を表す四字熟語です。

左の図はお腹の大動脈、大静脈と腸や腎臓、子宮などの臓器が簡単に描かれたイラストです。この季節、足の保温に気を付けないと足の毛細血管を通った血液は冷えてお腹の中を通る静脈で心臓に流れて行きます。静脈の近くの臓器も冷えるし、全身の体温が下がってしまいます。

足を温める事はお腹を冷やさないこと。人の体は化学変化で動いているので、暖かい血液は適切な体温を保ちます。体の機能全般に良いし、免疫機能も高まるから健康に良いのです。

女子生徒の皆さん、タイツをはいている人もみかけます。はいていない人はぜひ考えましょう。



インフルエンザが出始めています。

本校は 15 日から 2 年生を中心に新型コロナの感染者が多くなっていますが、県内ではインフルエンザも出始めています。過去 3 年間インフルエンザはほとんど出ていないので免疫を持っていない人が多く、流行が懸念されています。

インフルエンザに感染した場合は出席停止になり『インフルエンザ経過報告書（保護者記入）』を提出することになります。発行するための医師の証明はいらなくなりました。『インフルエンザ経過報告書』は学校 HP に載せています。ダウンロードして使ってください。療養期間も載せたので参考にしてください。

季節性インフルエンザ出席停止期間基準早見表

		発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目	発症後 9日目
A	発症から1日目に解熱した場合 ↓ 発症後6日目から登校可能	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	-	-	-	-
	出席停止							登校可能			
B	発症から2日目に解熱した場合 ↓ 発症後6日目から登校可能	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	-	-	-	-	-
	出席停止							登校可能			
C	発症から3日目に解熱した場合 ↓ 発症後6日目から登校可能	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	-	-	-	-	-	-
	出席停止							登校可能			
D	発症から4日目に解熱した場合 ↓ 発症後7日目から登校可能	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	-	-	-	-
	出席停止							登校可能			
E	発症から5日目に解熱した場合 ↓ 発症後8日目から登校可能	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	解熱後5日目	-	-	-
	出席停止									登校可能	



13日（火）放課後に献血がありました。

11月下旬から希望を取って皆さんに協力してもらっていた献血ですが、13日（火）15時から1台、15時半から2台目の献血車が来校して教職員、生徒合わせて40名の方が希望してくださり、33人に献血してもらえました。ありがとうございました。

（人）

献血を希望したけれど体調が悪い、1年生（1年生は保護者の同意書を配布していなかった）などで受付できなかった人が2人。

受付をしたけれど献血車内での事前の検査結果や医師、看護師の判断で、血管が細い、薬を飲んでいて（薬によって、できる薬とできない薬があります）、血液の比重が献血の基準値より低い等の理由でできなかった人が5人いました。良かったら次回の協力をお願いします。

献血を希望した人	40
献血の受付をした人	38
200ml 献血をした人	12
400ml 献血をした人	21
献血ができなかった人	5

献血中に血圧が下がってしまった人は献血車に同乗の医師と看護師が診察し休養をして、血圧が戻り良くなったのを確認して帰宅しました。また、献血後、針を刺したところから内出血をした人が1人いました。翌日献血センターに連絡したところ、すぐに担当者と看護師さんが来校して見てもらい、血液の吸収を促すクリームをもらって今は治っています。

献血後の感想



- 思ったより早くてうれしかった。人がやさしくて良かった。またします。
- 血液検査の液体の色がきれいだな、と思いました。針さした時しか痛みもなくやって良かったです。
- スタッフの方が優しくて嬉しかったです。いい経験になりました！



• 2回目の献血で初めての400ml献血だったので、200mlとあまり変わらないということで挑戦しました。すこし怖かったです。優しく対応してくださって、すぐ終わりました。来年からは学校でできなくなるので、身近にできるという感覚ではないですが、献血ルームに行ってみてみたいと思います。自分でもすぐに誰かの役にたつことができるというのは嬉しいことだと思います。

• 今回初めて献血をやりました。思っていたよりも簡単で45分程度で

終わるので、これからも参加したいです。次に参加するときは友達も誘って参加したいです。

- 注射は痛いけど、誰かのためになれるならまたやりたい。
- 血が流れていくのを体感した。初めての経験だった。
- 痛くなくて良かった。
- 良いことができて嬉しいです。



献血センターの担当と看護師さんに見ていただいたところ、『スタッフが優しいと言ってもらえてとっても嬉しい』とおっしゃっていました。新型コロナの影響で献血者が減っているのだそうです。浜松駅近くや静岡の献血ルーム、ショッピングモールや市役所などに来る献血車、見かけたらやってみてください。静岡県の献血センターのHPに献血車の予定も載っています。

