

ほけんぞう



2024
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

中間テストが終われば、球技大会です。球技大会を安全に楽しむためには・・・①前日は早く寝て、朝ご飯は必ず食べる②ウォーミングアップを直前にすることで、身体の可動範囲が広がり、パワーを発揮しやすくなり、怪我の予防になる③試合中にミスが出たときに、それを責めたり、審判員のせいにしたりするチームは勝てないので、チームワークを大切に④出番が終わったら、柔軟体操をすることで、老廃物が体の外に出やすくなり、翌日の疲労回復につながる。

万が一、捻挫や打撲、突き指などをした場合は、すぐに水道水でしっかり冷やしてください。当日の気温、湿度に注意して、水分補給も忘れずに。



＋ 今年のテーマは「献血」 ＋

皆さんにはアンケートに協力していただきましたが、今年、図書健康課では、若年者の献血減少ストップに貢献するため「献血」をテーマに取り組んでいます。

先日開催された第107回の学校保健委員会では、校長先生をはじめ、校医さんやPTAの方、教職員の前で、保健委員がアンケートの結果や普段の保健委員の取り組みについて発表しました。校医さんやPTAの方から、保健委員の地道な活動や発表について、ねぎらいやお褒めの言葉がありました。また、大阪府赤十字血液センターの方から「献血」について講演をしていただきました。

文化祭では図書委員とタッグを組んで、古本と献血のコラボを考えています！また、今回の講演がとても良かったので、3学期に、皆さんに聴いてもらう予定にしています。



学校保健委員会に参加してくれた保健委員さん、PTAの方の感想を一部紹介します！

- 献血についてはよく知らなかったが、今回の件でよりいっそう知れた。
- 献血は大切なものであり、他の人々を救うのに、やるべきだと感じた。
- 私は今回講演内容を聴いて、自分の血液で人の命が救えるのなら、献血をしてみたいと感じました。
- 献血が大切なのは知っていましたが、今回講演で動画を見たことにより更に大切ということがわかりました。
- 私が献血を知ったのは高校生の時です。学校に移動献血車が毎年来ていたからです。それから後は、献血することは、普通に受け入れられていて、私の子供にも年1回ぐらい献血に協力しています。

～自分のためにも～

図書健康課(電気科)山口 和秀



献血を行うと、コレステロールや赤血球、白血球などの15項目の検査データ得ることができ、さらに献血 Web会員サービス「ラブラット」では過去の検査結果と比較することができます。数値の意味や、基準値の説明もあり、自分の健康維持や管理にとっても役立つ内容となっています。急性白血病や急性肝炎など“急速に悪化する”重大な病気の早期発見につながった例もあるので、おすすめです。