



2024年が始まりました。辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形が整う年だといわれています。皆さんにとって素敵な年になることを祈っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。まだまだ寒い日が続くので、まずは早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整え、感染症に負けない体づくりをしましょう。



学校献血を実施しました！



12月20日(水)終業式の日、本校で400ml献血を実施しました。当日は、31名の生徒の皆さんが献血に来てくれました。「献血したいけれど、年齢や体重が条件に満たなかった…」という人も、今後、地域の行事等で献血車を見かけた際には、是非御協力をお願いします。今回は400ml献血のみの実施でしたが、血漿成分献血という成分献血の種類の一つで、血漿だけを献血する方法もあります。現在、献血で提供された血液のうち、半数以上が薬の原料として使用されています。くすりの原料となる血漿を多く提供する血漿成分献血の必要性は一層高まっています。今後も、皆さんの勇気ある行動をお待ちしています！今回の学校献血を機に、献血についてみなさんに紹介します。

◆ なぜ献血が必要なの・・・？

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るため、輸血等に必要な血液を確保しなければなりません。

◆ 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。新型コロナウイルス感染症の影響もありますが、10～30代の献血協力者数はこの10年間で31%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。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血への理解と協力が必要です。

◆ 血液はどんな患者さんに使われている？

輸血用血液製剤の多くは、不慮の事故等に伴うものではなく、がん(悪性新生物)の患者さんの治療に使用されています。また、使用する方の約87%は50歳以上です。

＼献血で繋がる命♡／ 献血をする人々のおかげで命が救われたり、症状の回復や緩和につながったり



している患者さんがたくさんいます。輸血医療によって体のしんどさが改善し、動ける時間が増え、患者さんの希望する生活を実現することで、患者さんの“その人らしい生き方”を支えることができます。日本赤十字社のHPでは、輸血を受けた患者さんから、献血者へ届いている、「ありがとうの声」を見ることができます。今回の学校献血に参加してくれたみなさん、本当にありがとうございました！

複十字シール運動のご協力ありがとうございました！

複十字シール運動とは、結核を中心とした胸の病気をなくし、健康で明るい社会をつくるための運動として、募金活動を行うとともに、病気への理解を深め、予防の大切さを伝えているものです。寄せられた募金は、結核の国際協力、結核や肺がん・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの普及啓発、結核予防団体の活動支援、調査研究等に役立てられています。

募金総額は 19,900円 でした。

結核は結核菌を吸い込むことで感染する病気です。日本では、年間約1万3千人が発症し、約2千人が亡くなっており、いまだに我が国の主要な感染症です。結核は薬で治るようになりましたが、早期発見が大切です。2週間以上の咳や痰が続く場合は、医療機関を受診しましょう。早期発見は重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や友人、職場などへの感染を防ぐためにも重要です。



みかんを食べたら黄色くなった?!



冬の代表的な果物のみかん。美味しいだけでなく、ビタミンCも含まれており、風邪予防にも効果的なため、ついつい食べたくなりますね。みなさんの中には、みかんを食べすぎて、手が普段より黄色っぽくなってきた・・・と感じる人はいませんか？これは「柑皮症」といって、カロテンの摂りすぎが原因で起こるものです。つまり、カロテンが豊富に含まれている食品（にんじん、かぼちゃ等）を食べ過ぎても、同じような症状が出ます。食べる量を減らせば、自然に治るため、受診や治療の必要はありません。“食べ過ぎていますよ”という、身体からのサインと考えると良いかもしれませんね。

保健室からのおしらせ

① 検診後の受診報告書について

視力・歯科の受診報告書が未提出の方は、病院を受診し、早めに提出してください。

② 災害共済給付の未申請書類について

学校管理下での災害における医療受診がありましたら、早めに手続きをする必要があります。保健室から災害共済請求に必要な書類（「医療等の状況」等）を受け取り、医療機関等で証明を受けて下さい。

③ 学校感染症及び疾病に係る出席停止届について

インフルエンザ等の、学校感染症に罹患し、出席停止扱いになった場合は、【学校感染症及び疾病に係る出席停止届】と、【受診時の領収書又は調剤報酬明細書の写し】を、療養終了後1週間を目途にHR担任に提出してください。