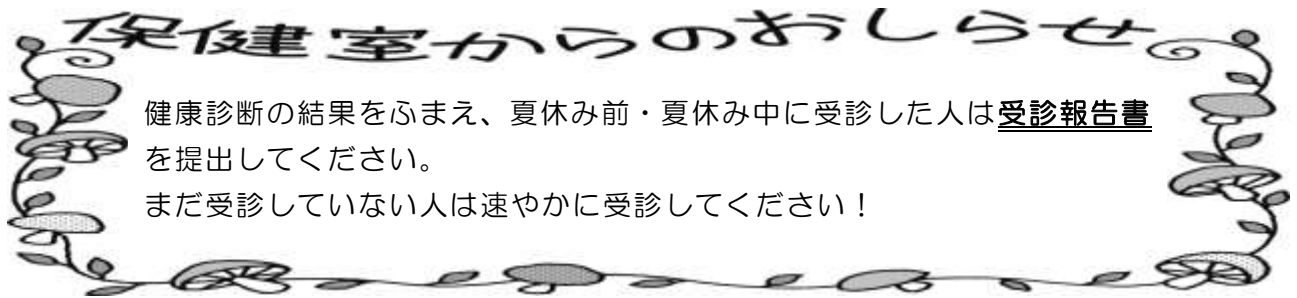




徳島県立脇町高等学校  
2012. 9. 3

いよいよ2学期が始まりましたね！長い休みの後は、生活リズムの乱れ、部活や外出等の疲れ、勉強に対する焦り…などの影響で、なんとなく不調を感じる場合があります。まずは、規則正しい生活リズムを取り戻すように心がけましょう。夏休みモードから学校モードへの切り替えのストレスを感じることもありますが、生活リズムが整うとともにそのストレスも軽くなりますよ。“予定の時間に起きて、朝日を浴びる！”ことから始めましょう。



## 保健室からのお知らせ

健康診断の結果をふまえ、夏休み前・夏休み中に受診した人は受診報告書を提出してください。

まだ受診していない人は速やかに受診してください！



### もうすぐ脇高祭！！

楽しく安全に活動したり運動できるように気をつけよう！

- ☆ 必ず準備運動をしましょう。準備運動不足では転倒したり捻挫したりしやすくなります！
- ☆ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。運動前にもコップ1杯程度の水分補給を！汗をたくさんかいたときは水やお茶ではなく、スポーツドリンクを飲みましょう！
- ☆ 競技以外は、なるべく日差しを避け、テント内で過ごしましょう。
- ☆ 爪は前もって切っておきましょう。爪が伸びているとケガの原因になります。
- ☆ 帽子を着用しましょう。
- ☆ 擦り傷ができたなら、傷口を水道水で十分に洗い流してから救護場所に来てください！
- ☆ 体調が悪い場合は、早めに救護場所で休みましょう。



### ♪ハッピーライフのヒント♪

### うまくいっているところは何だろう？

人は、足りないものに目がいきがちです。

なんで、あの人はこれができないんだろう。なんで、自分はこれが苦手なんだろう。

意識をしないしていると、周りには足りないもの、できていないもののオンパレード。

だからこそこの質問を投げかけます。『最近、うまくいっていることは何か？』

この質問に答えると、できていないものが消えていきます。できていることしか、思い浮かばないから。

「**なんだ、ほくって・わたして、こんなにもできていることがある**」と気付くことができます。

できている自分と出会うためにも、うまくいっていることは何かを答えてみましょう。

～参考図書：心がふわっと軽くなる考え方～

# 脇高祭1日目に献血バスが来ます！

9/10(月) 9:00~15:00 受付：生徒昇降口前廊下  
バス：芳越会館横

400mL全血献血は、**男子は17歳から・女子は18歳から**することができます。また、**体重が50kg以上**あることが必要です。

2年生男子と3年生の皆さんには、先日文書を配付しました。興味があり、献血をしてみたい！と思う人は、9/6(木)までに献血同意書を必ず提出してください。

同意書の提出を前もってしていない人は、当日したいと思って受付に来てもお断りします。また、同意書を提出したからと言って、必ずしも当日に献血しなければいけないわけでもありません。体調や気持ちによって協力するかどうかは決めてください。

条件を満たし、少しでも献血に協力したいと思う人は、同意書を提出しておいてください。

**ご協力お願いいたします！**



献血キャラクター けんけつちゃん

献血に協力したい人もそうでない人も、  
今回条件に当てはまらない1・2年生の人も、  
この機会に献血について、ちょっと知ってみませんか???

## ● 献血ってどうして必要なの？

血液は、酸素を運ぶ、病原体とたたかう、出血を止めるといった生命の維持に欠かせない役割を担っていますが、科学が進歩した現在でも、人工的に造ることができません。

このため、病気やけがで血液を必要としている患者さんに血液を届けるためにはみなさんの献血が必要なのです。さらに、血液は生きた細胞で、長期間の保存ができません。いつでも患者さんに血液を届けられるよう、献血へのご協力をお願いしています。

## ● 献血にはどんな種類があるの？

献血の採血方法には、すべての血液の成分を採血する全血献血と、必要な血液の成分だけを採血する成分献血があり、それぞれ目的にあった血液製剤がつくられます。

今回の献血バスでの献血は、全血献血の400mLのみとなります。

## ● 献血にはどのくらい時間がかかるの？(400mL全血献血について)

受付：5分、事前調査：5分、本採血：10~15分

所要時間：トータル20~25分



## ● 献血をすると健康状態がわかるって本当？

献血は病気やけがの治療を受ける患者さんの命を救うボランティアですが、献血をしていただいた方に対して血液検査の結果をお知らせするサービスがあります。ただし、エイズなどの感染症の検査を目的とする献血は、輸血を受ける患者さんに対して感染の危険性を高めますので、お断りしています。