

ほけんだより 2月

令和7年2月28日
平戸高等学校

担当
1-1 末吉 亮太

立春も過ぎ、暦の上では春を迎えようとしています、2月も寒い日が続きましたね。寒いと家にこもってのんびりしがちですが、適度に体を動かさないと、生活リズムが崩れたり、免疫力の低下、心の不調につながってしまいます。外に出るのが難しいときは家の手伝いをしたり、軽い筋トレやストレッチをするなど、家の中でできることを頑張ってみてください。

花粉症の季節になりました

今年も花粉の飛散が始まりました。花粉症の発症や悪化を予防するためには、少しでも花粉を体内に入れないことが大切です。症状を軽減できるように対策をしましょう。

<花粉症の症状>

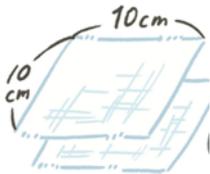
- ・透明な鼻水、くしゃみ、鼻詰まり
- ・目のかゆみ、充血、涙目
- ・咳、喉のかゆみ
- ・肌荒れ、頭痛

<花粉症の対策>

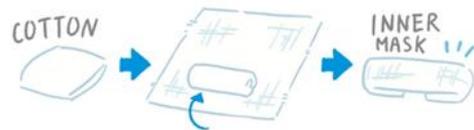
- ・花粉症専用のメガネを着用する
- ・マスクを着用する
- ・うがいで花粉を取り除き、喉を潤す
- ・花粉専用のマスクを作る

<インナーマスクの作り方>

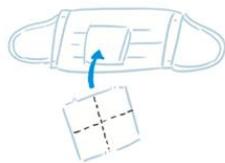
①ガーゼを2枚用意する



②コットンを丸め、1枚のガーゼで包む



③マスクにもう1枚のガーゼを四つ折りにして当てる



④鼻の下に②を当て、その上から③を装着する

※息苦しいときは
コットンの厚さを
半分にする



マスクの内側にガーゼを当てること（インナーマスク）でさらに鼻に入る花粉が減少することが分かっています。ぜひ、試してみてください。

献血について知ろう

医療技術が進歩した現在でも、血液は人工的に造ることができず、長期保存もできません。そのため、安定的に血液製剤を必要としている方々へ届けるために1年を通じて様々な場面で協力が呼びかけられています。

献血で集められた血液は、けがをしたときの輸血に使用されるイメージがありますが、それは全体のごくわずかで、ほとんどはがんなどの病気の治療に使用されています。

献血には、“全血献血”と“成分献血”があります。全血献血は、血液中のすべての成分を採血する方法で、かかる時間は10～15分程度です。成分献血は、血液中の血小板や血漿だけを採血する方法で、40～90分程度かかります。

<献血の種類と主な採血基準>

		全血献血		成分献血	
		200mL 献血	400mL 献血	血漿成分	血小板成分
年齢	男	16歳から	17歳から	18歳から	
	女		18歳から		
体重	男	45kg以上	50kg以上	45kg以上	
	女	40kg以上		40kg以上	

☆今回は献血を知るきっかけとして基本的な内容を掲載しました。より詳しい情報については、日本赤十字社のホームページに掲載されています。

卒業生の日本スポーツ振興センター災害共済給付金について

現在受けている治療が卒業後も継続する場合、初診日から10年間は医療費を請求することができます。申請は、高校から行いますので、遠慮なくお申し出ください。

3年生のみなさんへ

少し早いですが、3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。みなさんをごここまで育ててくださった方々への感謝の気持ちを忘れず、周りの人や自分自身の心とからだを大切に過ごしてください。新天地でのみなさんの活躍を楽しみにしています。

