

# 保健だより 1月

R8.1.23 甲府商業高等学校 保健室

2026年が始まり、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。3学期は短く、本当にあっという間に過ぎていきます。3年生は卒業を、1・2年生は学年末のまとめを意識して、それぞれが有意義な時間を過ごしてくれることを期待します。体調管理により一層注意して、寒さに負けず、元気に3学期を駆け抜けましょう。

## 冬に気を付けたい健康トラブル

### ❄️トラブル① 免疫力の低下 **》》** 風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる

- ・体温が1度下がると、免疫力は30%ダウンされている
- ・ウイルスが増えやすい
- ・空気が乾燥して、のどや鼻が弱くなる



### ❄️トラブル② 血行不良 **》》** 肩こり・頭痛・腹痛(生理痛)の悪化

- ・体温維持のため、血流が中心部に集中し、末端(手足など)に血液が行き渡らなくなる
- ・血流が悪くなると、筋肉が緊張したり、老廃物が溜まったりするため、不調につながる



## トラブル①②は“温活”でしっかりケアしよう！

### 身体の外側から温める

- ◆腹巻、保温インナー、厚手の靴下を着用する
- ◆特に「手首・足首・首」を温めると効果的！



### 身体を内側から温める

- 体を温める効果のある食材(ショウガ、根菜など)を食べる
- 水分補給は温かい飲み物にする(ノンカフェインのものが◎)
- 運動やストレッチで血流促進！

### ❄️トラブル③ 空気が冷たく乾燥している **》》** 肌トラブル(乾燥・あかぎれ・ニキビ)

### ケアのポイント

- ・洗顔後は必ず保湿する(洗顔は優しく！ゴシゴシしない！)
- ・清潔なタオルやハンカチを使う
- ・リップクリームやハンドクリームをこまめに使う



### ❄️トラブル④ 日照時間が短い **》》** 気分の落ち込み、やる気の低下

- ・日光にあたると「セロトニン(別名:幸せホルモン)」という、精神を安定させる作用のあるホルモンが分泌されます。冬は日照時間が短くなるため、セロトニン不足となり、気持ちが不安定になったり、イライラしやすくなったりします。
- ・「冬は憂鬱になりやすい」という人は、朝起きたらすぐにカーテンを開け、少し長めに日の光を浴びるように意識してみてください。



# 1/15 学校献血を実施しました ～献血で誰かの明日を考える～

本校では毎年、3年生の希望者を対象とした学校献血を実施しています。今年度は、77名の3年生が献血を希望し、そのうち70名が献血に協力してくれました。冬の時期は特に血液が不足するというため、職員の方から大変感謝されました。協力してくださったみなさん、本当にありがとうございました。



## 献血とは

病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊いのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

《献血の主な条件》 ☆本校では3年生のみを対象としていますが、献血は16歳から協力が可能です。

採血の種類	全血献血	
	200ml	400ml
1回採血量	200ml	400ml
年齢	16～69歳	男性:17～69歳 女性:18～69歳
体重	男性:45kg以上 女性:40kg以上	男女とも50kg以上

※この他にも細かい条件があります。

## 《献血の流れ》

### 1. 献血受付

- ・本人確認や、血液の利用目的などを確認し、献血に申し込みます。

### 2. 体重測定・健康に関する質問

- ・体重によって採血量が変わるため、体重測定をします。その後、体調や持病などを確認します。

### 3. 医師による問診・血圧および脈拍測定・体温測定

- ・献血実施前の最終確認を行います。

### 4. ヘモグロビン濃度測定・血液型事前検査

- ・ヘモグロビン濃度が基準を下回る場合には、当日の献血は見送られます。

### 5. 採血

- ・採血ベッドに横になり採血を開始します。採血時間は、全血献血で10～15分程度です。

### 6. 休憩

- ・献血後は、十分な休憩と水分補給をする必要があります。最低でも10分は休憩をします。

## 《山梨県で献血ができる場所》

◇ 甲府献血ルーム「グレープ」 山梨県甲府市中央 2-9-21 ファース甲府ビル 2F

献血した後の自分の血液は、確実に誰かの助けになっています。血液は人工的に作ることはできません。「針が痛い」「注射が怖い」といった理由から、若者の献血離れが深刻化していますが、ほんの少しの勇気で助かる命があります。この機会に、ぜひ献血について考えてみてください。

