



平成30年12月18日発行
長崎県立波佐見高等学校 保健室

急に寒くなりましたが、みなさん体調はどうか？

東京ではインフルエンザの流行が始まったようです。例年より遅い流行のようで、こちらは年明けくらいに流行することが考えられます。流行したときに、インフルエンザにかかる人とかからない人の差は、予防のための正しい知識を持ち、実践しているかと、やはり抵抗力だと思います。予防接種はウィルスへの抵抗力を高めるのに非常に効果的です。ぜひ受けてください。

もうすぐ冬休みです。だらだらと過ごして昼夜逆転したり、暴飲暴食して抵抗力を落したりしないよう、充実した冬休みを過ごしてくださいね。

《寒い季節》体温をアップするために



体温の低い人、結構いますよね？

体温が低いと、病気にかかりやすくなります。平熱が35度台の人は要注意です。風邪をひきやすいだけでなく、がんにかかりやすいことも分かっています。

体温は、筋肉量などでも変わってきます。湯船に浸かって体を温めるだけでなく、体の内側から温めるためには、運動・食事也很重要です。

特に食事！パンや麺類だけで食事をすませていますか？ご飯やパン・麺類は炭水化物といわれ、すぐにエネルギーになりますが、量を取りすぎると体の中で脂肪として蓄積されます。筋肉を増やすと、普段の生活でも脂肪を燃焼させ、熱をより多く産生させることができます。筋肉を増やすためには、運動のほかに食事はとても重要です。たんぱく質（肉や魚、豆類など）を積極的に摂るようにしましょう。また、野菜は効率よく体の中を動かせるために必要な栄養素が豊富に入っています。

野菜やお肉が入った温かいスープや、お味噌汁がおすすめです。今年の冬は、体を温めることを目標に食事内容を見直してみませんか？

12月6日（木）、3年生を対象に献血が実施されました。

本校に献血車がやってくるのも、今年で5回目ですが、今年は最多の74名が献血に協力してくれました。残念ながらできなかった人もいましたが、痛い思いをしてでも社会貢献しようとしてくれたみなさん、本当にありがとうございました！！

実施してくれた人の中には、「大したことなかった、またしたい」と言ってくれた人もいました。が、献血後に具合が悪くなってしまった人もいました。献血では、通常400mlの血液を採ります。その量はハンディタイプのペットボトル1本弱。食事制限中や寝不足だとこの量でも気分が悪くなる可能性があります。

今回の経験をきっかけに、自分の体・健康も大切にしながら、また気軽に献血に行ってもらえたらいいなと思います。



どうしていつも**献血**を呼びかけてるの？

① **血液には有効期限**があります

→「血液」は3週間、血液の成分の一つ「血小板」（血小板だけを献血した場合）は4日しか保管ができません。

② **毎日輸血**をする**患者さん**がいます

→日本では1日平均3000人の人が輸血を必要としています。

③ **血液は人工的**には**つくれません**

→お薬のように作れず、人間以外の動物の血液を代用することもできません。



2年生のみなさん！来年はぜひ献血に協力をお願いします！

あちがいわがし

