



令和3年 5月24日  
**保護者宛通知全学年NO. 3**  
 国際学院高等学校 保健部

生徒・保護者様

新年度が始まり、2ヶ月が経とうとしています。学校生活に慣れてきた一方で心や体に疲れはたまっていませんか？そんな時はいつもより早めに休んで、次の日に備えましょう。何か気になることがあった時には、おうちの方や近くの先生にも相談してください。

## 今後の保健行事お知らせ

### ◎生徒健康診断 追検査 5月28(金) 欠席者のみ

対象者にはお知らせを配布しています。詳細はお知らせをご覧ください。

### ◎校内献血 6月10日(木) 高2・3年を対象

別途、保護者あてのお知らせを配布しています。

### ◎歯科健診 6月25日(金)

当日の朝、忘れずに歯みがきをしてきてください。



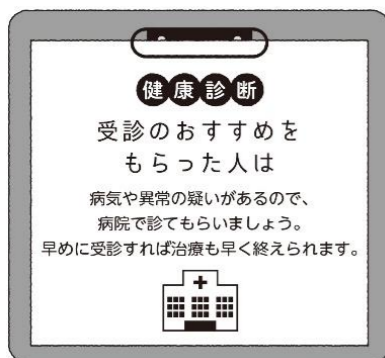
#### どうして献血が必要なの？

様々な病気で献血を必要としている人が、  
 1日約3,000人います。

血液は

- ・人工で作ることができない
- ・長期保存ができない
- ・一人あたりの献血の回数・量には制限がある

→だから、多くの人の献血が必要です。



- ★ 定期健康診断結果を配布しました。受診が必要な方には、「治療報告書」を配布しています。病院へ持って行き、医師に記入してもらってください。
- ★ 「治療報告書」は保健室まで直接ご提出ください。
- ★ 学習に支障がある場合もあるので、なるべくお早めに受診をお願いいたします。



#### ごあいさつ

4月26日より本校に着任しました、あおやみゆき青柳美幸と申します。吉田先生と一緒にみなさんの心と体の健康づくりのサポートをしていきたいと思っております。心や体のことで何か気になること、知りたいこと等がありましたら、ぜひ保健室へ来てくださいね。どうぞよろしくお願いいたします。



## もうすぐ体育祭です！

体育祭が始まります。昨年度は中止となってしまったので、実に2年ぶりの体育祭です。しっかり体調を整え、万全の状態でのぞみましょう！



#### ● 朝ごはん

力を出すためには朝ごはんは必須です。菓子パン等よりもエネルギーがあり、腹持ちもよいごはんを選ぶとよいです。朝食をとることは、熱中症予防にもなります。

#### ● 規則正しい生活

睡眠不足にならないよう、質の良い睡眠を心がけましょう。就寝前にお風呂に入ると眠りがスムーズになります。また、寝る2時間前にはスマホやゲーム等をやめましょう。

#### ● 身だしなみチェック

つめは長くないですか？髪の毛が長い人はゴムで結いましょう。きちんとした身だしなみは、けがの防止にもつながります。



#### ● 熱中症に注意！

梅雨の晴れ間は意外と気温が上昇します。まだ体が暑さに慣れていない時期なので、熱中症に十分注意しましょう。こまめな水分補給も大切です。



もし、体調が悪くなってきた場合には、早めに近くにいる先生や保健室の先生に伝えてください。

## 校内献血のお知らせ

埼玉県赤十字血液センターによる献血を校内で実施します。興味がある人は、ぜひ参加してみてください。 ※参加は強制ではありません



日 時 6月10日(木) 午前8時50分～11時30分受付

(※参加する場合は、その時間のみ公欠になります。)

場 所 トレーニングルーム及び献血車

対 象 高2、3年生徒及び教職員献血協力者

1年生のみなさんは、来年以降の参加をお待ちしています。

昨今は新型コロナウイルス感染症の影響で、献血が足りていません。一人でも多くの方の献血にご協力、よろしく願いたします。

注意：次の人は献血を受けることができません。

- 体調が悪い人
- 3日以内に出血を伴う歯科治療を受けた人、
- 一定期間内に予防接種等を受けた人
- 当日服薬をした人 等

また、当日 医師の判断により献血を受けることができない場合があります。

献血を受けるためには、保護者の承諾書が必要です。必要事項を記入・押印の上、**6/6(木)**までにご提出ください。