



平成30年10月29日  
 保護者宛通知全学年NO. 12  
 国際学院高等学校  
 保健部 細井 陽子  
 荒嶽 苑子

生徒・保護者様

季節の変わり目、体調管理はできていますか？年始のインフルエンザの大流行をはじめ、2018年は感染症の流行が話題になっています。感染症やかぜの流行シーズンを迎える前に、生活習慣を見直して「細菌やウイルスに負けない体」をつくりましょう。

## 近視って どんな目??

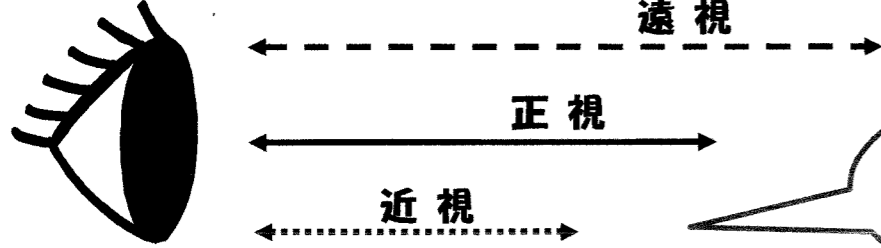
### 近視は「近くを見るのが得意な目」

近視は、一般的に「目が悪い」と言われる状態です。遠くは見えづらいのですが、近くを見るのには向いていて、長時間勉強するとき・情報機器を扱うときなどは、目が疲れにくいと言われています。

近くから遠くまで見ることができる。ピントの調節が負担になるため、目が疲れやすい。

近くはいつでもよく見える。一方、遠くはピントが合わず、見えづらい。

<近視・正視・遠視 ピントの合い方>



### 近視の進行を防ごう!

目の使い過ぎ(暗い場所で物を見続けたり、近くを長時間見続けたりする)によって近視が進みます。いくら「近くを見るのが得意」とはいえ、強い近視では近くを見ても目が疲れやすくなります。日ごろから目の休養を意識しましょう。また、メガネやコンタクトレンズで適切に使用して、近く・遠く の両方から正しく情報を得られるようにすることが大切です。



いのちの おくいの

## 校内献血のお知らせ

赤十字血液センターによる献血を校内で実施します。献血に興味がある人は、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：11月13日(月) 午前中

(参加する場合は、その時間のみ公欠になります)

○参加方法：後日配布される「献血承諾書」に保護者のサインと印鑑をもらい、11月5日(月)までに担任の先生に提出してください。

### ○注意

- ・対象は2・3年生です。(1年生は来年以降参加してみてください!)
- ・下記の条件に当てはまる人は、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(歯石の除去を含む)を受けた人
- ◇ 海外から帰国して4週間以内の人  
(2年生で海外研修に2週間の日程(10/3~18)で参加した生徒は、今年は受けることができません)
- ◇ 4週間以内に麻しんの予防接種を受けた人
- ◇ 24時間以内にインフルエンザの予防接種を受けた人

※この他にも、当日の献血スタッフ(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。

- ・十分な睡眠をとり、必ず朝ご飯を食べてきてください。
- ・献血をしたら、その日は激しい運動を控えてください。



### ★「献血者が足りない」のはなぜ?

病気や大きなけがのために血液を必要とする人の治療には、健康な人から寄せられた血液が使用されます(輸血)。血液は長期保存がきかないため、必要な時にすばやく輸血を行なうためには、いつでも十分な血液が蓄えられている必要があります。また、輸血は高齢者に多く実施されることから、若い世代の献血者を確保していくことが課題です。