

ほけんだより 10月号

かづごう 10月号

境高等学校 保健室

すっかり秋らしい季節になりました。晴れの日気温が高いですが、夕方にはぐっと気温が下がるので、体調を崩しやすい時期です。衣服の調節をするとともに、生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして、心に栄養をたっぷりあげることが忘れないでくださいね。

衣替えの季節です。
気温にあわせて

気持ちの良い
コーディネートを



○ eco プロジェクト

コンタクトを利用している人にお願ひです!!

本校では、保健委員会を中心に使い捨てコンタクトレンズの空ケースをリサイクルして、アイバンクに寄付する活動に参加しています。この活動は全国の中学校 365 校、高校 798 校、企業 593 社が参加しています。近隣では、土浦日大高校、常総学院高校、牛久栄進高校、竹園高校が参加しています。本校では 2018 年度から今までに **53.65kg (53650 個)** を回収し寄付してきました。皆さんの善意が誰かの役に立っています。これからも、ご協力よろしくお願いします。

回収ボックスは、昇降口や各階にありますので、自宅で集めた空ケースの回収にぜひご協力ください。

○ 感染症に注意!!!

インフルエンザが例年より早く流行しています。本校でも感染者の報告が出てきており、1 年生では学年閉鎖の措置をとりました。特に 3 年生はこれから進路に向けた大切な時期。健康管理もとても大切です。風邪症状がある場合には、「マスクをつける」「手洗いうがいをこまめにしっかりする」など周りにうつさないような思いやりある行動をお願いします。



受験生へ

予防接種が大切なのは、こんな理由

練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに 2 週間。抗体の免疫は 5 カ月続きます。受験生は 11 月の初めには受けておきたいですね。