

だんだんと暑さが和らぎ、ようやく秋の気配を感じられる涼しい季節となりました。

季節の変わり目は日中と朝晩の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。夏から秋にかけての寒暖差で、秋バテを起こしていませんか？ 少し寒く感じる人は、上手に衣類を選んで体温の調節をしましょう。また、秋は栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を食べて、元気に過ごしましょう！



10月10日は「目の愛護デー」！目を大切に！

10月10日は「目の愛護デー」です。ぜひ、目に優しい生活を意識して過ごしてみてください。

— あなたの「疲れ目度」はどれくらい？ —

近年、パソコンやスマートフォンなどの影響で、目の疲れを感じている人が多くなっています。大切な目をねぎらって、目の健康を保ちましょう。

次の項目に何個当てはまるかチェックして、あなたの疲れ目度を自己診断してみましょう。

<input type="checkbox"/> 目が疲れやすい	<input type="checkbox"/> 目が痛い
<input type="checkbox"/> 目がショボショボする	<input type="checkbox"/> 頭痛・肩こりがある
<input type="checkbox"/> 目が乾きやすい	<input type="checkbox"/> わけもなく涙が出ることがある
<input type="checkbox"/> 目が充血している	<input type="checkbox"/> 寝不足である
<input type="checkbox"/> 目が重たい	<input type="checkbox"/> イライラすることが多い
<input type="checkbox"/> パソコンやスマートフォン、ゲーム機器などを毎日長時間使用する	

合計 個

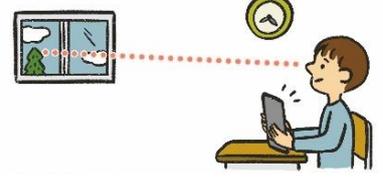
診断結果

- ◆ 0～2個・・・疲れ目度 小
あまり目は疲れていないようです。この調子で目のケアを続けましょう。
- ◆ 3～9個・・・疲れ目度 中
疲れ目のようです。早めに対処して悪化させないようにしましょう。
- ◆ 10個以上・・・疲れ目度 大
かなり目が疲れているようです。すぐに対処しましょう。

— 疲れ目にならないための 4つのポイント！ —

- 1 目が疲れたら軽く目を閉じて休ませる（1時間ごとに10～15分くらい）
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 とくとき遠くを見る

めやす 目を休めよう



「400ml 献血」にご協力をお願いします！

献血は、病気の治療や手術などで血液を必要としている患者さんの“尊いいのち”を救うために、自ら進んで血液を提供する“身近なボランティア”です。



▶ 日にち	10月17日(木)
▶ 時間	13:15 ~ 15:15
▶ 対象者	2・3年生

※ 授業は「公欠」となります

採血量	200ml	400ml
年齢	16歳以上	男性:17歳以上 女性:18歳以上
体重	男性:45kg以上 女性:40kg以上	男女 50kg以上

400ml 献血
にご協力いただいた方へ！



塩バターかまん
(クッキー)
プレゼント♪

Q 献血ってどうして必要なの？

- A**
- ◎ 血液を必要としている患者さんが、たくさんいる！
⇒ 例えばこんな時に・・・
▪ がん ▪ 白血病 ▪ 血友病 ▪ 手術 ▪ 出産
 - ◎ 血液は“人工的につくれない” “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！

➔ **多くの人の協力が必要！**

Q 200ml 献血もあるのに、どうして400ml 献血をお願いするの？

A 輸血を受ける患者さんの負担が軽くなるからです！

- ◎ 人間一人ひとりの血液は、たとえ血液型が同じでも微妙に違ってきます。そのため、複数の献血者の血液をあわせて一人の患者さんに輸血するほど、副作用(発熱、発疹など)発生の可能性が高くなります。
⇒ 少ない献血者からの輸血を可能にし、安全性を高める献血です！
- ◎ 現在、医療機関から依頼を受ける赤血球製剤の約96%400ml献血から作られます。200ml献血から作られている赤血球製剤は、約4%と大変少ない状況です。
- ◎ 赤血球製剤の有効期間は、採血後 21 日間と短いです。
⇒ 在庫が過剰になった場合、血液を捨ててしまうことになる恐れがあります。



輸血を受ける患者さんのために！！ まだまだ募集しています！