


ほけんだよ



令和5年7月20日（木）
塩釜高校 保健室 No.4

今年の梅雨は中休みに晴れが続いたり、雨でも気温の高い日が多かったりで体調を整えるのに苦労した人も多いのではないのでしょうか？もうすぐ夏休み。暑さや感染予防に気を配り、生活のリズムを崩さず過ごしましょう。夏休み明け、また元気に会えるのを楽しみにしています！！





感謝状

宮城県塩釜高等学校 様

この度は、使い捨てコンタクトレンズの空ケース回収活動「アイシティ ecoプロジェクト」にご協力いただき誠にありがとうございます
空ケースの売却代金は、ふたたび視力を取り戻そうと願われる方々のために全額を、日本アイバンク協会へ寄付させていただきます
皆様の温かいお心に感謝申し上げます

2023年6月
コンタクトのアイシティ
スタッフ一同

● 今回ご提供いただいたコンタクトレンズ空ケース

重量	個数
7.37kg	7,370個

● 日本アイバンク協会とは

(公財)日本アイバンク協会は、角膜移植とアイバンクの啓発、普及のために昭和40年4月19日に設立された非営利団体です

日本アイバンク協会で行っている主な事業

- ① 眼球提供登録・角膜移植を推進するための普及啓発事業
- ② 角膜移植調査研究に対する助成事業
- ③ アイバンク活動を推進するための諸事業
- ④ 調査統計事業
- ⑤ 業務・財務等に関する資料

コロナウイルス感染症流行前の保健委員会の活動で、「アイシティ eco プロジェクト」に参加し、使い捨てコンタクトレンズの空ケース回収を行っていました。大きな袋で2つ分になったので、先日、イオンモール新利府内の「コンタクトのアイシティ」に届けてきました。総重量はご覧のとおり！回収されたケースは、リサイクル工場で再生ポリプロピレン素材となり、さまざまなリサイクル製品へと再生されます。ポリプロピレンは熱に強く丈夫なため、自動車部品や家電製品の部品に使用されます。現在はクラスでの回収は行っていないですが、保健室で回収しています。使用している方は是非、リサイクルに協力をお願いします。

保健講話を実施しました

1年生は産婦人科の先生をお迎えして、性に関するお話を、2年生は仙台ダルクから講師をお迎えして、薬物乱用防止についてのお話をさせていただきました。暑い中でしたが、先生方のお話に耳を傾け、メモをとりながら聞く皆さんの姿が印象的でした。



ドラッグに
手を出さない



個人情報
明かさな



ネットで
知り合った人と会わない



写真や動画を
無断でアップしない

夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高め
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



意外と夏にも体が冷える
要因があります！

夏休み明け報告をお願いします！

- ☆ 夏休み中に治療を済ませた人 → 配布した用紙で報告してください。
- ☆ まだ治療していない人 → これから忙しくなります。早めに受診を！
- ☆ 部活や登下校中にけがをした人 → 部活動顧問の先生、担当の先生に報告した後、保健室まで用紙を取りに来てください。

