



保健だよ!



2024年10月 1日
五所川原第一高等学校

厳しかった夏の暑さも、そろそろ終わりに近づいてきましたね。朝・夜はだいぶ涼しくなり、夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり、暑くなったりすることで体調を崩しやすい時期です。その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調節しましょう。

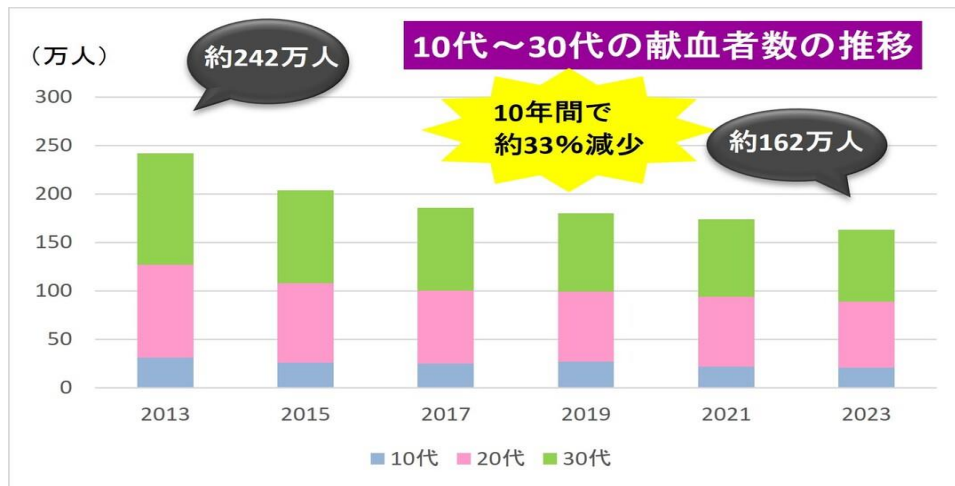
コロナウイルスやインフルエンザはまだまだ流行していますので、うがい・手洗い・マスクの着用も推奨します。

『10月15日(火)は献血!!』
けんけつ

10/15(火)
積極的に献血にご協力
をお願いします

献血について

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。



【グラフを見ての通り10代～30代に献血をする人が減少しています】

献血ができる条件

満16歳～69歳までの健康な人(男女共)。体重が男子45kg以上、女子40kg以上の方。
※(65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し60～64歳の間に献血したことある方に限ります。)



新採血基準（平成23年4月1日から）

項目	全血献血		成分献血	
	200ml献血	400ml献血	血漿	血小板
1回採血量	200ml	400ml	300ml～600ml (体量別)	400ml以下
年齢	注) 16歳～69歳	注) 男性17歳～69歳 女性18歳	注) 18歳～69歳	注) 18歳～男性69歳 女性54歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも 50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上	
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量	血色素量 男性 12.5g/dl以上 女性 12g/dl以上	血色素量 男性 13g/dl以上 女性 12.5g/dl以上	血色素量 12g/dl以上 (血球数値が標準値に ある女性は11.5g/dl以上)	血色素量 12g/dl以上
血小板数	—	—	—	15万/μl以上 60万/μl以下
年間採血回数	男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
年間総採血量	200ml献血と400ml献血を合わせて 男性1,200ml以内、女性800ml以内		—	—

注) 65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までに献血の経験がある方に限られます。

（献血の間隔）

今回の献血	全血献血		成分献血	
	200ml献血	400ml献血	血漿	血小板*
200ml献血	男女とも4週間後の同じ曜日から献血できます			
400ml献血	男性は12週間後、女性は16週間後の 同じ曜日から献血できます		男女とも8週間後の同じ曜日から 献血できます	
血漿成分献血	男女とも2週間後の同じ曜日から献血できます			
血小板成分献血				

*血漿を含まない場合には、1週間後に血小板成分献血が可能になります。ただし、4週間に4回実施した場合には次回までに4週間以上おけてください。

けんけつちゃんの種類

献血キャラクター

エイチ



けんけつちゃん

エビリン



オータ



ビービー



🌻10月のカウンセリングの日🌻

17日

です。

