

# ほけんだより 12月

平成28年12月1日発行  
南知多町立内海中学校  
保健室



養護教諭 相川遥奈

2016年も残りあとわずかとなりました。この1年間、みんなの心と体は健康だったでしょうか。それぞれが振り返りをする事で、次の1年をより健康に過ごせるようにしたいですね。さて、これから寒さも本格的になります。体調管理をしっかりして、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。



## 寒さに負けない身体づくりをしよう！



### 感染症から身体を守ろう！！

内海中学校では、11/29に全校欠席0の日が31日目となりました。みんなが毎日元気に登校してくれること、全校生徒がそろうことは、何よりも嬉しいことです。

さて、寒さも本格的になり、インフルエンザや胃腸風邪などの感染症が流行する季節がやってきました。インフルエンザや胃腸風邪のウイルスは、感染力がとても強いので、いつ流行するか分かりません。流行前から予防を心がけ、感染症に負けない身体づくりをしましょう。そして、1日でも多く全校生徒がそろうことを期待しています。

#### インフルエンザの主な症状

- ・寒気
- ・急な発熱（38℃以上）
- ・関節痛、筋肉痛
- ・頭痛
- ・鼻水、咳、喉の痛み
- ・全身倦怠感



#### 胃腸風邪(感染性胃腸炎)の主な症状

- ・吐き気、嘔吐
- ・下痢
- ・腹痛
- ・食欲不振
- ・発熱
- ・倦怠感



#### 感染症を予防するためにできること



- ①石けんを使った丁寧な手洗い
- ②「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」
- ③鼻までしっかり！マスクの着用

- ④毎放課5分以上の換気
- ⑤7時間以上の十分な睡眠
- ⑥早めの予防接種



元気に楽しくこの冬を過ごすためにも、手洗い・うがい・換気は習慣化させ、毎日当たり前のこととしてできるようになると良いですね。

### 今年の治療、今年のうちに！



12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとしてやり残したことを済ませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。健康診断の結果で「受診・治療のお知らせ」を受け取ったものの、「部活や勉強で忙しいから」「大したことないから」と後回しにしているいませんか。年内に医療機関で受診し、気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう。

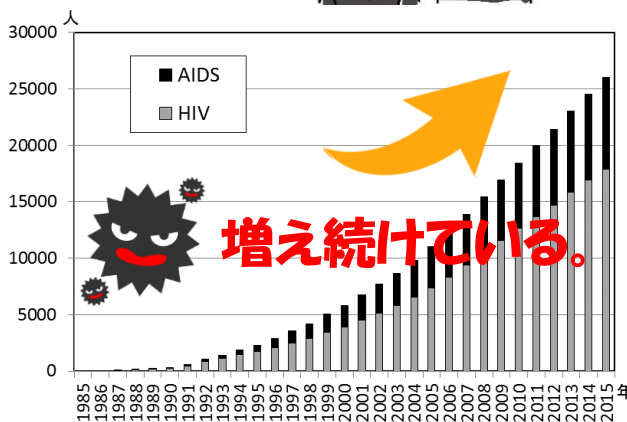


12月1日は「世界エイズデー」

# HIV / エイズへの理解を深めよう！



HIV感染者、エイズ患者は世界中で増え続けており、この問題は世界が抱える大きなテーマの一つです。2015年現在で、約3570万人の人が世界中でこの病気とたたかっており、日本でもHIV感染者やエイズ患者は増加しています。みなさんにとってはあまり身近な病気ではないかもしれませんが、決して他人事ではありません。自分自身や大切な人、これから生まれてくる生命のためにも、HIVやエイズについて考え、正しく理解を深める必要があります。まずは、病気を知ること、それが1番の予防となります。



HIV感染者・エイズ患者の累計報告数 (厚生労働省エイズ動向委員会)

## HIVとは？

HIVは、ウイルスの名前です。正式には「ヒト免疫不全ウイルス」といいます。体を守る働き(免疫)を壊してしまうウイルスです。感染力はとても弱く、日常生活で感染することはありません。

## エイズとは？

エイズは、病気の名前です。正式には「後天性免疫不全症候群」といいます。体内でHIVが増え、免疫細胞が減ることで、さまざまな感染症や悪性腫瘍にかかりやすくなります。これらの症状が出てきたときが「エイズの発症」となります。

## レッドリボンの意味を知っていますか？



レッドリボンは、古くからヨーロッパに伝わる風習のひとつで、もともと病気や事故で人生を全うできなかった人々の追悼の気持ちを表すものでした。レッドリボンがエイズの理解のために使われ始めたのは、エイズがアメリカで社会的な問題となってきた1990年頃のことです。演劇や音楽などで活動するアーティストにもエイズが広がり、エイズで死亡する人々が増えていきました。そうした仲間に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、「赤いリボン」をシンボルにした運動が始まりました。この運動は、その考えに共感した人々によって、国境を越えた世界的な運動として発展しています。レッドリボンは、「エイズに関して偏見をもっていない」「エイズと共に生きる人々を差別しない」というメッセージです。

偏見や差別に注意！



## HIVの3つの感染経路

### ①性感染

性行為による感染。最も多い感染経路です。

### ②血液感染

注射器の使い回しや輸血による感染。

### ③母子感染

遺伝ではなく、出産や授乳時による感染。

潜伏期間が長く、感染から発症までに数年～10年かかるといわれています。



## こんなことでは感染しません。

- ・咳、くしゃみ、汗、涙
- ・握手やキス
- ・電車のつり革、手すり
- ・飲み物の飲み直し
- ・同じ皿の料理を食べる
- ・トイレの便座
- ・お風呂やプール
- ・蚊
- ・美容院、理髪店



など

## 保護者の方へ

食物アレルギー等で「学校での配慮や管理が必要」な生徒につきまして、「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」の提出をお願いいたします。該当される方に、必要書類をお渡ししますので、申し出てください。

ご不明な点等ございましたら、養護教諭までご連絡ください。

(学校 62-0204)

