

# ほけんだより

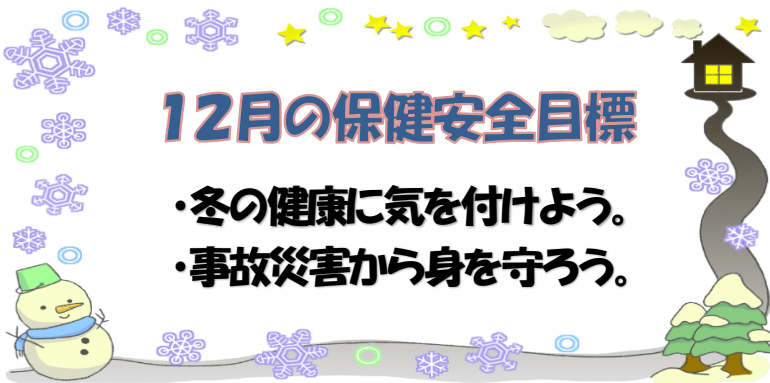


2024年12月3日

小川南中学校  
保健室発行

2024年も残りわずかとなりました。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか？良かったこともそうでなかったことも、皆さんの成長の糧として培われていたらいいな...と、思います。

12月22日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。他にも、名前に「ん(うん→運)」が2つつく7種類の食べ物をお供えしたり食べたりする「冬至の七種(ななくさ)」という風習があるそうです。例えば、にんじんに含まれるβカロテン、れんこんと金柑に含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べ物が、昔から注目されていたということかもしれません。



## 12月の保健安全目標

- ・冬の健康に気を付けよう。
- ・事故災害から身を守ろう。



今年の



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている                  | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている               |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている                    | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある           |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている                   | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに<br>休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない<br>(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている             |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

一人ひとりの予防がかけ、  
インフルエンザ、新型コロナ  
の流行を防ぎます

## 続けよう基本的な感染症対策

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。



### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみや咳でウイルスが飛び散るのも防ぎます。



### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた  
食事で免疫力がアップします





# 感染症

にかかったら…



ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気を付けて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



## 12月1日は 世界エイズデー



AIDS（エイズ：後天性免疫不全症候群）は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。適切な治療がなされないと、人体が本来もっている感染症や病気と闘う能力をHIVが弱めて、重い感染症や悪性腫瘍を引き起こす状態になります。世界エイズデーとは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が制定したものです。

HIVのおもな感染経路は不用意な性行為です。感染者の涙、唾液、汗などの体液には、ほかの人を感染させるだけのウイルス量がないため、日常生活でうつることはありません。

HIV感染は完全には治癒しませんが、医療機関につながって早期に診断、治療を受けることで、エイズを発症せずにすみます。エイズはHIV感染の最終段階で、免疫システムが破壊されるため、発症すると命にかかわる感染症にもかかりやすくなります。正しい知識と意識が感染と偏見の最大の予防策です。

## ～歯科受診・眼科受診はお済みですか？～

健康診断の受診報告書を引き続き回収しています。まだ、受診をされていない方は、年末までに医療機関の受診をお勧めいたします。歯科検診や視力検査の結果を紛失してしまい、結果がわからないという方は、担任または養護助教諭にご連絡ください。

○受診報告書が未提出の方には、再度、受診のお願いの用紙を配付予定です。



→裏面につづく