

# 保健だより

FOR 2050



寒さがだんだんと厳しくなってきました。  
 区内の小中学校では、インフルエンザで学級閉鎖もできています。  
 ハ中でもインフルエンザやかぜで欠席の人が1年生を中心に多く  
 みられています。  
 寒さに負けず、心も体もあたたかくして、健康に気をつけながら  
 過ごしてほしいと思います。

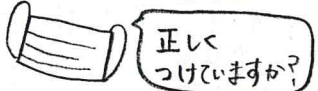
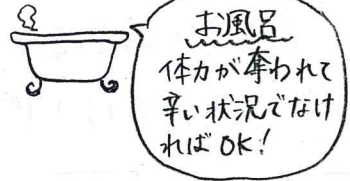
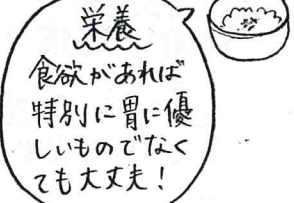
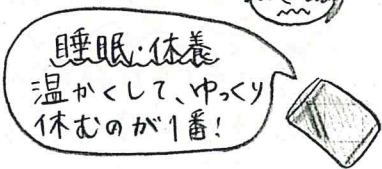
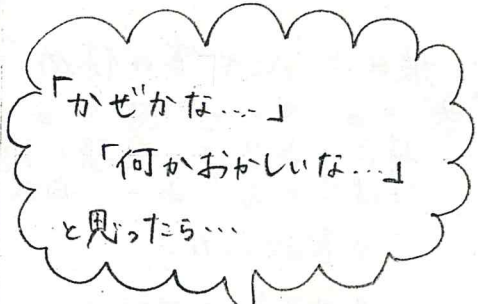


## \* \* 今月は インフルエンザ 特集 \*

12月保健目標

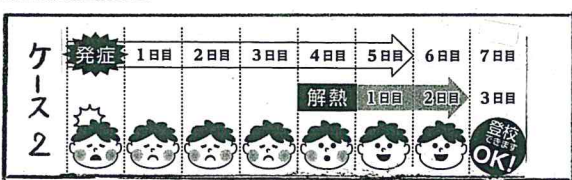
かせ・インフルエンザの予防をしよう

感染経路	① 飛沫感染	感染者の咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが口や鼻から入って感染する。
	② 接触感染	ウイルスのついたものを触った手で口や鼻を触ったり、食事をしたリして体内に入って感染する。
	③ 空気感染	部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスを吸いこんでしまい感染する。
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 38℃以上の発熱</li> <li>・ 頭痛</li> <li>・ 関節痛、筋肉痛</li> <li>・ 全身のだるさ</li> <li>・ のどの痛み</li> <li>・ 鼻水</li> <li>・ 咳</li> </ul> 等	
対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 抗インフルエンザ薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が短縮する。                      ↳ 症状が出ている場合は早めに病院へ！</li> <li>・ 無理をせず、安静にし、睡眠と水分補給で回復を促す。</li> </ul>	
予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 石けんでの手洗い、うがいを行う。</li> <li>・ 空気が乾燥すると、のどが弱り、ウイルスに感染しやすくなるため、加湿器やススミを活用する。                      (湿度は50~60%が目安)</li> <li>・ 1時間に1回は換気する。</li> <li>・ アルコール消毒を行う。</li> </ul>	



### ◆ インフルエンザの出席停止期間 (登校許可証はハ中のHPからダウンロードできます)

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで



※裏面もあります。

# 12月1日は「世界エイズデー」

今年のキャンペーンテーマ

UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

2017年の日本の新規HIV感染者、エイズ患者報告数は、1389件で、横ばい傾向が続いています。

HIVに感染しても治療の早期開始でエイズの発症を防げるように、また、治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下するようになりました。

しかし、そういった情報が十分に伝わらず、HIV/エイズは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招いたり、HIV感染を心配する人たちを検査から遠ざける要因の一つとなっていると言われています。

情報をUPDATE(更新)して、エイズのイメージを現実に近い近づけることは、HIV/エイズに関する行動を変えることにもつながります。

正しい知識をもつことがまずは大切です。

保健体育の中でも学びますが、自分とは関係ないと思わず、この機会に、まずは知ってほしいと思います。



## 疲れ = “心や体の休め”のサイン??

特に3年生は、受験に向けて勉強を頑張っていることと思います。保健室でも「あー、疲れたー!!」という声も聞かれます。

- ◇ 食欲がない
- ◇ イライラする
- ◇ 体がだるい
- ◇ やる気がでない
- ◇ ミスが増えた
- ◇ 頭痛、腹痛がある
- ◇ 参考書の内容が頭に入らない

↑  
このような症状がある人は、疲れ=休めのサインかも。  
そんな時は、「少し仮眠をとる」、「ストレッチ」、「音楽を聞く」、「深呼吸」などリラックスタイムをとってみてくださいね。

## ちなみに

徹夜で勉強は、損です。脳は眠っている間に日中覚えた情報を整理します。

せっかく勉強しても寝ないと定着しません。寝る時間は削らないことで、効率的に勉強できます。



## 12月の保健行事

12月11日(火) 15:00~

2年生 冬季移動教室前健診  
※体育着を持参してください