

ほけんだより 12月

H30. 12. 3発行
清原中
保健室



今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬の真ん中と言われます。しかし、実際には冬の寒さはここからが本番。クリスマスやお正月をわくわくして待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけてしっかりと体調を整えましょう。

~きらきらウィーク&朝ごはん食べよう週間を実施しました~

11月12日~16日の5日間、朝ごはんを含む生活習慣や歯みがき習慣を見直し、改善することを目的として、きらきらウィーク&朝ごはん食べよう週間を実施しました。チェック表に記録をすることで、自分の生活習慣や歯みがき習慣を振り返ることができたようです。これからも規則正しい生活を送るように心がけましょう!

【生徒の感想(一部抜粋)】

- この一週間、自分の体調に気を配りながら過ごすことができよかったです。
- いつもよりも丁寧に歯をみがくことができました。歯肉をチェックするのも大切だと思いました。
- しっかり朝ごはんを食べて体調を整えられたので、これからも続けていきたいです。そして、自分の体を大切にしていきたいです。

平成30年度「世界エイズデー」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

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。

けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もいます。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE(更新)が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。



12月の保健目標 かぜ・インフルエンザの予防をしよう!

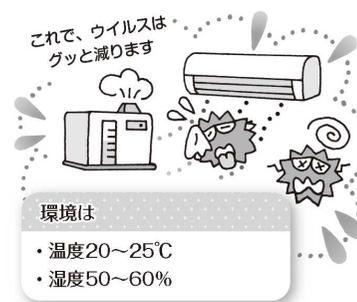


インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保湿・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、ウイルスの感染力は弱くなり、寿命も短くなります。



ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで洗い流しましょう。



ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを外へ外へと運びます。



換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので、換気して追い出しましょう。



マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染を予防するのに有効です。



免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうになると様々な免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

