

ここ 国本中に健あい

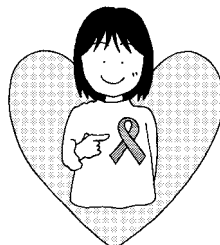


ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和元年 12 月 2 日

レッドリボン！12月1日は世界エイズデーです。

「エイズ」という病気について考え、正しい知識で予防をしましょう。エイズに関する偏見や差別をなくしましょう、という目的で12月1日を「世界エイズデー」と定め、世界中でいろいろな活動が行われています。「レッドリボン」もその1つです。胸につける赤いリボンには、エイズという病気を理解し、エイズとともに生きる人々を応援します、というメッセージが込められています。



エイズについての知識を学ぼう！

エイズとは		呼び方	正式名
病名	英語 日本語	AIDS（正式名の略） エイズ	Acquired Immune Deficiency Syndrome 後天性免疫不全症候群
ウィルス	英語 日本語	HIV（正式名の略） エッチアイヴィ	Human Immunodeficiency Virus ヒト免疫不全ウィルス



- ・HIV に感染してもすぐエイズが発症するわけではありません。発症するまでには、2年～15年くらいの期間があり、人によって大きく違います。
- ・発症するまでの期間が長いため、自分がHIVに感染しているか自覚がないまま生活している人が多いのが実情です。
- ・日本では毎年1000人程度のHIV感染者がでています。

こんなことでは感染しません



水道の石けんが変わりました！

編みに入っていた固形石鹸から、ポンプ式の液体泡石鹸に変わりました。2つの水道に対して1つの割合で置きました。これからの季節は、水道の水がとても冷たいですが、石けんが新しく変わったのをきっかけに、ていねいに、手を洗いましょう。





インフルエンザ予防について



- 手をよく洗いましょう。
- きれいなハンカチを使いましょう。
- つめを切ってきれいにしましょう。

- うがいをしましょう。

お茶でうがいをすると、インフルエンザの予防に効果的です。家から水筒にお茶を入れて持参してもいいです。

- 加湿器を使いましょう。
- 教室の窓を休み時間ごとに開けて、空気を入れ替えましょう。

- 夜は早めに寝て、睡眠時間を十分とりましょう。

- きれいなマスクを使いましょう。マスクには、のどの保温と保湿の効果がります。
- マスクは衛生的なものを使いましょう。予備のマスクを準備しましょう。

- 朝食を食べて登校しましょう。朝食が食べられないくらい体調が悪い場合は、無理をしないで休みましょう。



インフルエンザの証明について

昨年まではインフルエンザにかかり出席停止になった場合、治って登校をする際に、医師の治癒証明が必要でしたが、今年度からは治癒証明書は不要です。しかし、そのかわりとなる「インフルエンザ経過報告書」が必要となります。その用紙は、主治医から頂けると思いますが、宇都宮市や学校のホームページにも掲載してありますので、必要に応じてダウンロードしてください。

- インフルエンザ経過報告書①～⑥は主治医が記入します。
⑦の体温の経過の欄を保護者が記入します。
発熱をした日を0日目として数え、5日目を経過したのちに登校可能となります。
ご理解の上、ご協力をよろしくお願いいたします。



日本スポーツ振興センター申請について



日本スポーツ振興センターに加入しています。学校の管理下における災害には給付金が支給されます。筋肉痛や関節痛など原因が不明なものは対象外になることもあります。打撲や骨折など事故の経緯が明確であれば、医療費の1割が災害給付金となります。宇都宮市のこども医療費で支払いをしても請求できます。申請する場合は、担任または養護教諭までお知らせ下さい。