



保健だより

NO. 12 R5. 12. 1 中野中学校保健室



気づけば、12月。2学期も残すところあと少しです。今年1年はみなさんにとってどのような年でしたか？ 年始に決めた目標は達成できましたか？？冬休みまであと少し、今年1年を振り返り、来年につなげてくださいね。冬は気温が下がり、空気が乾燥し、感染症が流行しやすい環境です。感染症対策しっかり行い、元気に今年を締めくくりましょう。



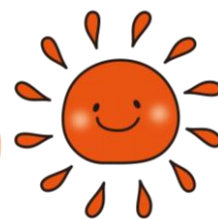
2学期(9~11月)の 保健室利用数

内科	160回
外科(けが)	58回
その他	40回+α
計(おおよそ)	258回

2学期は気温の上がり、下がりも大きく、体調を崩しやすい気候が続いたせいか、体調不良での来室が多くなりました。これからが冬本番、より一層冷え込みが強くなります。上着などで調整し、体調管理、気をつけてくださいね。また、冬は路面凍結するおそれもあります。登校時は余裕を持って登校するなど、けがの予防にも努めてください。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

☆ビタミンD：キノコ類、魚
☆セロトニン：肉、卵、魚などに含まれるトリプトファンから作られる



冬こそ意識して日光浴を！！

「寒いから」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？？太陽の光を浴びないと、ビタミンDやセロトニンが不足してしまいます。

ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて、幸せを感じやすくなります。



☆保護者の方へのお願い☆

朝、自宅で必ず健康観察をお願いします。保健室では「朝から体調が悪いにもかかわらず、登校してしまい、早退する」ケースが多く見られます。本人が無理して登校することで体調が悪化してしまい辛い思いをしてしまうことになったり、周囲へ感染させてしまうなどの影響もあります。

朝から体調が優れない場合は、自宅療養し、身体を回復させるようにしてください。

また、必ず連絡のつく番号を学校に伝えてください。(職場が変更した場合など)

【感染症情報】

- ・インフルエンザが全国的に流行中、型や種類の異なるウイルスが存在するため数回感染する可能性もある
- ・今年はやせウイルスも流行している地域もある(咽頭結膜熱や流行性角結膜炎)
- ・冬の時期は例年、ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎、溶連菌などの感染症も流行しやすい



☆12月10日は世界人権デー☆

人権ときくと少し難しいイメージを持つ人もいるのではないのでしょうか？人権とはひとりひとりが生まれた時から持っている「自分らしく幸せに生きる」権利のことです。顔や性格、好みのも、育ってきた環境、経験もひとりひとり異なりますよね。違いがあって、当たり前なのです。その違いを認め、お互いを尊重しあう姿勢が大切です。

世の中にはまだまだ、人権の問題で苦しんでいる人がたくさんいます。「誰かの」問題ではなく、「自分事」としてとらえ、まずは日常の言動から振り返ってみてくださいね。

みんなで知る・考える



多様性と共生社会

エイズ (AIDS) って??

Acquired (後天性: 生まれてから)
Immuno (免疫: 体を守る力が)
Deficiency (不全: 弱くなってしまう)
Syndrome (症候群: 病気)

エイズは、HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染しておこる病気です。HIVに感染すると自覚症状がないまま、ウイルスが徐々に増えていきます。その結果、HIV感染から数年~10年程度経った頃に病気とたたかう免疫が低下し、健康な人にとって害のない細菌やウイルス、カビなどからも害を受けて、重い肺炎やさまざまな病気にかかってしまいます。この状態をエイズと言います。



レッドリボン

この赤いリボンを見たことがありますか??

AIDSに対する偏見(へんけん)や差別をなくすための様々な活動に取り組むことのシンボルです。エイズの方を理解し、支援していくということを意味しています。



治療法は??

今のところ、体の中にあるHIVを完全に取り除くことはできません。ただし、医療の進歩により様々な薬が開発されたおかげで、体内にいるHIVが増えるのをおさえ、免疫力を維持することが可能になっています。万一、HIVに感染、またはエイズを発症しても、薬を飲み続けるなど適切な治療を続けることによって、普通の生活を送ることができます。

3つの感染経路

性的接触

HIVは主に血液や精液、ちつ分泌液に多く含まれています。そのため、性行為による感染が最も多い感染経路となっています。

血液感染

HIVが存在する血液の輸血や依存性薬物の回し打ち(注射器の共用)などによって、感染の可能性が出てきます。

母子感染

HIVに感染した女性が妊娠中や出産時、授乳時に胎児や赤ちゃんにHIVを感染させてしまうことです。

こんなことではうつりません!!

- 咳やくしゃみ、汗、涙に触れる
 - 便座に座る
 - 電車のつり革、階段の手すりを触る
 - ハグや握手
 - 職場や学校での生活
 - カラオケのマイク
 - お風呂やプール、洗面台の使用
 - 飲み物の回し飲み
- エイズについて正しく理解し、正しく予防しましょう。