



# 保健だより

R2.12.3  
市員中学校  
保健室



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。  
今年は休校期間があったり、2学期が例年より早く始まったりと、いつもとは違った一年になりましたが、市員中のみなさんが毎日元気に登校すること姿を見るができてとてもうれしいです。2020年も残り一月。健康な心身で年末年始を迎えることができるように、引き続き感染症対策に努めましょう。

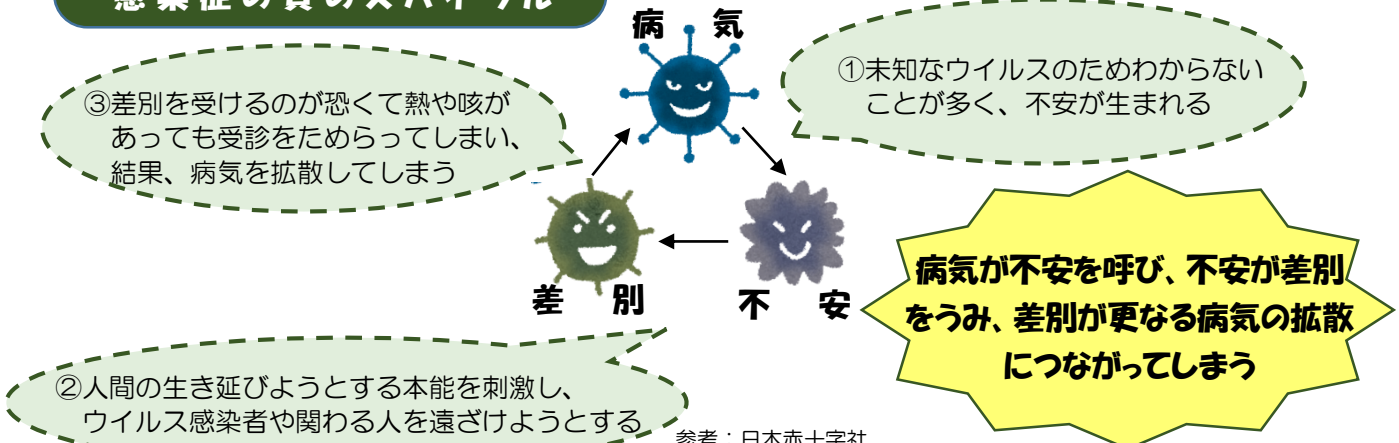


## 12月の保健目標 冬期における健康な生活習慣を身につけよう

### 感染症と正しく向き合おう！

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症が流行する時期です。今年は加えて新型コロナの感染者数も増加傾向にあります。感染症を予防するとともに、もし自分がかかってしまったら…周りの人がかかってしまったら…どのような行動がとれるでしょうか。考えてみましょう。

#### 感染症の負のスパイラル



参考：日本赤十字社

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

感染症は、予防していてもかかる可能性があります。予防は感染・発症する可能性を低くするためのものなので、だれでも、いつでも、感染症にかかることはあります。

**一人ひとりが、感染症を正しく知り、誤った情報に惑わされず、人の立場に立って考え行動すること**

誤解や偏見・差別をなくすために心がけていきましょう。

また、毎日わたしたちの命と健康を守るために働いている方々に感謝の気持ちを持ちましょう。



#### 考えてみよう！



Q. 全員がマスクをしている中で、一人だけマスクを着用していない人がいました。あなたはこういったことを考えますか。

- たまたまマスクが切れてしまったり、なくしてしまったのかな。
- 病気などの理由があってマスクをつけられないのかな。
- 気分が悪くて少しだけ外しているのかな。

…など、いろいろなことが考えられます。

その人の立場に立って、いろいろな可能性があることを想像してみれば、かける言葉や言い方が違ってくのではないのでしょうか。他人を攻撃したり、問い詰めたりするのではなく、相手の立場や気持ちを想像してみましょう。

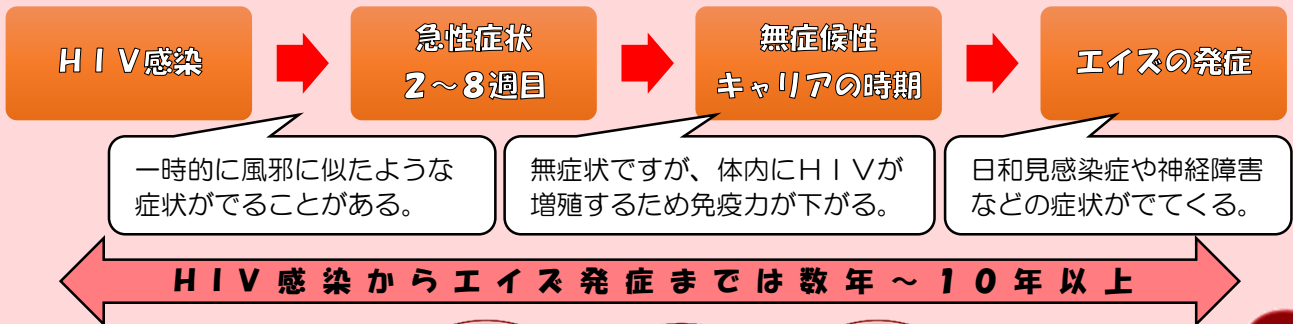
**新型コロナの流行は長期化しており、日本で初めて確認されてから1月で1年が経ちます。**

**先の見えない不安や恐怖はみんな同じです。こういうときこそ思いやいをもって支え合っていきましょう。**

# 12月1日は世界エイズデー

エイズ（AIDS）とは、英語で Acquired Immunodeficiency Syndrome の頭文字で、  
 後天性 免疫不全 症候群 と言います。  
 HIVウイルス（ヒト免疫不全ウイルス）によって引き起こされる感染症で、体を病気から守って  
 くれる免疫力を破壊してしまい、普段は感染しないような感染症にも感染しやすくなり、様々な  
 病気を発症します。

## 感染から発症までの期間は？



## どのように感染するの？



## ※ 日常生活では感染しません



**このような行動では感染しません！！**

新型コロナナと同様に正しい知識をもって、感染の予防をするとともに、誤解や偏見をなくしていきましょう。  
**正しい知識と意識が 感染 と 偏見 の最大の予防策です。**



## お知らせ

### 健康票を配付します！

- 2学期の健康診断が終わりました。
- 健康診断の結果をまとめた健康票をお渡しします。
- 自分の体の健康状態を振り返り、健康だった人は維持・向上するために、治療が必要となっている人は、冬休みを利用して、なるべく早く医療機関を受診してください。
- 健康票は回収します。（1・2年生のみ）
- **1/8（金）** 始業式の日提出してください。



## ココロの健康

### ※ 日光と心の健康の関係



冬になると日が短くなって、夏と比べると日差しも穏やかになります。寒くなって外に出ない日々が続くとなんだか心が滅入るという時はありませんか？実は、うつうつとした気持ちには日光が関係していると言われています。

冬休み中も、毎日早寝早起きを心がけて、少しでも外に出て運動してみましょう。日光を浴びて、気分をスッキリさせましょう！

