ほけんだより 12月

令和元年１２月２日　第９号
春日部市立大増中学校　保健室

©少年写真新聞社2019

１年の中で昼が１番短く、夜が１番長い日を『冬至（とうじ）』といいます（２０１９年は１２月２２日）。この日にはカボチャを食べたり、ユズをうかべたお風呂に入ったりすると風邪を引かなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンＡ、ユズに含まれているビタミンＣは、どちらも風邪予防に効果があるといわれています。昔の人が「風邪を引かず、冬を元気にすごせるように」と行ってきた理由がわかりますね。

寒さに負けず、元気よく２０１９年をすごし、新しい年に備えましょう。

令和元年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ
UPDATE！話そう、HIV/エイズのとなりで
～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV／エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。

第２回歯みがきコンクール結果発表

11月8日（いい歯の日）の取り組みとして、11月18日～22日までの5日間、「第２回歯みがきコンクール」を実施しました。今回は２-２・3－１・３－２・５組６組が給食後の歯みがき率１００％となりました。コンクール実施日の５日間で１００％を達成したクラスは終業式に表彰されます。 **“食べたらみがく”**ことを習慣にして、歯の健康を保つことを心がけましょう。

５日間の歯磨き率の平均

１－１ 99%	１－２ 96%	１－３ 98%	５組６組 100%
２－１ 96%	２－２ 100%	２－３ 97%	
３－１ 100%	３－２ 100%	３－３ 98%	

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編 毎日の生活でできていることは？

❶ 朝ごはんを食べている　（a.毎日　b.時々　c.食べない）
❷ 栄養バランスよく３食を食べている　（a.毎日　b.時々　c.食べてない）
❸ 夜ぐっすり眠っている　（a.毎日　b.時々　c.眠れない）
❹ 外出から帰ったら石けんで手を洗う　（a.毎回　b.時々　c.洗わない）
❺ 流行時の外出は避けている　（a.いつも　b.時々　c.避けない）
❻ 部屋が乾燥しないように加湿している　（a.いつも　b.時々　c.しない）
❼ 一時間に一回は部屋の換気をする　（a.いつも　b.時々　c.しない）
❽ 流行時の人混みではマスクをする　（a.いつも　b.時々　c.しない）
❾ 体を冷やさないようにしている　（a.いつも　b.時々　c.してない）
❿ 毎年予防接種を受けている　（a.毎年　b.時々　c.受けない）

採点は a…５点 b…３点 c…０点	合計 ／50点

知識編 どれくらい知ってるかな？

❶ 石けんと流水の□□□□は、インフルエンザ予防の基本です
❷ 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、□□□□力が高まります
❸ 手で□□を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
❹ 急に□□度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
❺ 鼻や□□の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
❻ 線毛は部屋が□□□□すると、動きが鈍くなります
❼ インフルエンザが苦手な□□□は、50～60％です
❽ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後３～７日間は、鼻や口から□□□□を出しています
❾ インフルエンザはせきや□□□から飛沫感染します
❿ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の１□□です

正解は１問５点	合計 ／50点

こたえ：❶てあらい ❷めんえき ❸かお ❹38 ❺のど ❻かんそう ❼しつど ❽マイクロ ❾ぐんやみ ❿ミリ

１２月保健目標

身の回りを
きれいにしよう

習慣編と知識編の合計点は

／100点

100～81点　この調子！
インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

80～61点　あと少しがんばろう
ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できてないことは？　知らなかったことは？

60～31点　予防の習慣も知識もまだまだ
いざと言うときに「かかっちゃった！」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう！

30～0点　すごく心配
インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。