



早いもので、今年も残り1か月となりました。一段と寒くなってきましたね。町内では、インフルエンザの感染者が増えてきています。コロナウイルスも完全になくなったわけではありませんので同時流行も心配です。再度、気を引き締めて感染症予防を行いましょ。

## 感染症に注意しよう！



冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節です。



体内に侵入した病原体と戦う力(抵抗力)を高める方法があります。

- ①予防接種をうける
- ②バランスの良い食事(3食)
- ③適度な運動
- ④十分な睡眠



### 感染症予防を続けよう！

- ①手洗い・うがい・消毒・マスクの着用を習慣化し、体の中に病原体を入れないようにする。
- ②規則正しい生活習慣(早寝・早起き・食習慣など)を確立する。
- ③3密を回避(密集・密閉・密接)する。



11月29日(水)の朝会では、「感染症予防について」というテーマで、講話を行いました。食パンを使った実験では、予想どおり「石けん洗い+消毒」が一番効果があることが分かりましたね。水が冷たく感じ、石けんで手を洗うことが辛くなってきましたが、しっかり石けんで手を洗いましょう。また、清潔なハンカチも毎日持ち歩いてください。



### エイズってなあに？



- A**cquired (後天性:生まれてから)
- I**mmuno (免疫:体を守る力が)
- D**eficiency (不全:弱くなってしまう)
- S**yndrome (症候群:病気)

エイズ(AIDS)とは後天性免疫不全症候群のことです。HIVという病原体によって引き起こされます。

HIVに感染すると、免疫機能がこわされて、ウイルスと戦う力(抵抗力)が低下します。すると、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。

どうやって感染するの？



- 性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。
- 感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

### レッドリボン



AIDS に対する偏見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。

HIV ウイルスは非常に弱いウイルスです。日常生活での接触では感染しませんので、正しい知識を身に付けましょう。AIDS の人が周りにいても、偏見や差別意識をもつことなく、普通に接することが何よりも大切です。

## 差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり  
「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と  
友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。これらは差別や偏見につながるかも。

### 12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



### 低温やけどって何？

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

#### 低温やけどをしたら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



### あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



#### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

#### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



#### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



### 感染対策にピッタリな湿度は？

#### 湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

人にとっても快適!

室温は18度以上が◎



### 相談室からのお知らせ

もうすぐ新しい年がやってきます。今年1年はどんな年でしたか? 「不安を抱えたまま年越ししたくないな」「新しい年を気持ちよく迎えたい」そんなみなさん、ぜひお話に来てください。

#### スクールカウンセラー来校予定日

12月15日(金) 9:00~16:00  
1月23日(火) 9:00~16:00