



登下校時、防寒対策をしている人が増えました。しかし、袖を手袋代わりにして自転車に乗っている人がいます。非常に危険ですのでやめましょう。また、あかぎれやしもやけも手袋を着用することで防げます。

## 12月 保健行事

- 15日(木) 換気検査 2校時
- 17日(土) 交通安全誓いの日
- 21日(水) 学校保健委員会
- 22日(木) カーテンクリーニング

※毎週木曜は衛生検査日

スクールカウンセラー  
西郷先生 来校日

- 13日(火)
- 20日(火) 今年最後

### 12月1日

# 世界エイズデー

みなさんは「エイズ」という病気を知っていますか。「エイズ」とは、感染症の一つです。この病気は現在の医学では、感染して発症すると一生治らない病気です。

### ①エイズの正式名称について

- 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)

エイズとは、日本語で「後天性免疫不全症候群」といい、「生まれてから体を守る力が弱くなってしまう病気」という意味です。英語では左のように書き、これらの頭文字を取って「AIDS」といいます。

### ②どのような病気か

HIV というウイルスに感染し、体の免疫力(体を守る力)が低下することによって起こる様々な病気の総称。

HIV に感染している人のことを、「HIV キャリア」といい、感染していても発症しなければ、薬で発症を抑えるための治療を行います。



### レッドリボン

「エイズに関して差別や間違った考えかたを持っていない」というメッセージが込められている。

### ③感染経路

- ①性行為 (異性・同性)
- ②血液 (注射の回し打ち、血液製剤など)
- ③母子感染 (妊娠中・母乳)



### ④こんなことでは感染しません

HIV は人の体以外では生きられないウイルスで、空気中・水中では感染力を失います



回し飲みをする 抱き合う・握手をする 同じトイレを使う 同じタオルを使う 同じプール・風呂に入る せきやくしゃみ

# 風邪・インフルエンザ流行の季節です

意識をして感染症予防をしよう



気温が下がり、空気が乾燥しています。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。マスクやアルコール消毒、換気、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大切なかぜ予防です。自分の体は自分で守れるようにしましょう。



せっけんで  
手を洗う



がらがらうがい



3食  
しっかり食べる



早寝早起き

## 動きやすく機能的な服装で活動しよう

～上手な重ね着を紹介～

### ①下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばんです。汗を吸い取り、体を冷やすのを防ぎます。また、皮膚に一番近い部分に空気の層を作ってくれるので、暖かさを強く感じます。硬い生地のTシャツは、下に着るとごわごわして動きにくくなり、保温性は低いので下着の代わりにはなりません。



### ②シャツなど襟のついたものを着る

襟がついているため、首元から冷たい空気が入りにくくなります。また、シャツに使われている素材は空気を通しにくく、外から入ってくる冷たい空気が出口を見つけられず、渦を巻くため衣服の中でだんだん暖まってきます。また、袖もボタンでしまっているため暖まった空気を外に逃がしにくいです。



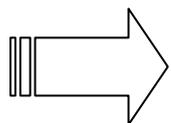
### ③セーターなどのニット素材のものを着る

ニット素材は編み目が大きく、冷たい空気が入り込みやすくなりますが、シャツとの間に空気の層を作り少しずつ暖かくなってきます。

#### ☆注意

重ね着の紹介をしましたが、制服やジャージは正しく着ることが基本です。学ランやブレザーからセーターがはみ出してしまうような着方は正しい重ね着ではありません。基本的なルールの中で暖かな服装ができるようにしましょう。

また、私服でもその場所や気温に適した服装になるようにしましょう。見た目がおしゃれでも、健康に影響が出てしまうのは本当の意味でのおしゃれとは言えません。室内と外では温度も違いますので、着脱のしやすさも考えてみてください。



## インフルエンザワクチンに含まれるワクチン株の種類

専門知識 ～ためになるお話～



### 4 価ワクチン

- A 型／H3N2 (香港型)
- A 型／H1N1 (pandemic2009 由来)
- B 型／山形系統
- B 型／ビクトリア系統

昨年の冬のシーズンからインフルエンザワクチンに含まれる株が3株から4株になりました。その分、予防接種の値段が少し上がりましたが、全種類のウイルスをカバーできるようになりました。