



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。県内では、インフルエンザの感染者が増えてきています。今年は、コロナウイルスとマイコプラズマ肺炎のトリプル感染にも注意が必要だと言われています。再度、気を引き締めて感染症予防を行いましょう。

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する。→ 体の中に病原体を入れない。
- 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。
- ③ 3密を回避(密集・密閉・密接)する。→ 不要不急の外出を避ける。



11月6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。各教室に置いてあるCO2モニターで、教室内の二酸化炭素濃度を確認し、数値が1000ppmを超えたら換気をするようにしてください。



エイズってなあに？



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(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。

身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずですよ。

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

人にとっても
快適！

▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

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9日(月)、12月17日(火)

1月27日(月)、2月3日(月)

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がります(発熱)、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。



戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、
やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズツとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。

「低温やけど」に注意！

こんな人は

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている

貼るカイロを肌に直接あてている



低温やけどとは、45~60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

使い方は
気をつけて！



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。