



ほけんだより 12月号

益子中学校 保健室

平成 27 年

12月3日発行



ついに2015年も残り1ヶ月となりました。今年のはじめに新年の抱負を立てたと思いますが、目標を達成できましたか。まだ不十分だと感じている人は、残り1ヶ月、改めて挑戦してみてください。「終わりよければすべてよし」ということわざもあります。最後まであきらめないことが、とても重要だと思いますよ。

12月1日

世界エイズデー

～エイズに対する正しい知識を持ちましょう～

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。しかし、ある一定の行為をしなければ感染することはなく、予防は誰にでもできます。今回は、エイズについて紹介します。

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 キャリア・エイズ患者の方々を理解し、支援していくということを意味しています。

③どんなときに感染するのか

HIV ウイルスは、感染した人の血液や精液、膣分泌液に多く含まれています。感染者の血液などが、傷口などに触れることで感染します。それ以外に感染する方法はありません。とくに、薬物乱用者の注射器の使い回しや無防備な性行為によるものが多く、感染している母親が妊娠・出産するときの母子感染も考えられます。

④こんなことでは感染しません

③で説明したように、血液などの分泌液から感染しますが、HIV ウイルスは非常に弱いウイルスです。右の絵のような、日常生活での接触では感染しませんので、正しい知識を身につけましょう。

HIV キャリアの人やHIVの人が周りにいても、偏見や差別意識を持つことなく、普通に接することが何よりも大切です。



風邪・インフルエンザ流行の季節です

健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、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も、大きなかぜ予防になります。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

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。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は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くなります。



☆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。

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層を作り少しずつ暖かくなってきます。



インフルエンザの予防接種について

予防接種を考えている人はそろそろ準備をしましょう。予防接種を受けてから効果が現れるまでには約2~4週間かかります。流行期に入る前のこの時期に接種するのが最適だと言われています。接種予定の人や迷っている人は、家の人と相談してみましょう。接種には予約が必要な場合がありますので、受診前に病院へ問い合わせてください。



保健室からのお願い（登下校時の手袋着用について）

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よ。