

# ほけんだより 12月

平安女学院中学・高等学校  
保健室  
2015.12.1.

## 今月の健康目標：かぜやインフルエンザを予防しよう！

もうすぐ期末考査ですね。いよいよ寒さも本番を迎えます。かぜやインフルエンザはウイルスが原因で広がります。うがい・手洗いをこまめにして、かぜやインフルエンザの感染を防ぎ、また、栄養と睡眠を十分にとり、ウイルスに負けない身体をつくりましょう。


### かぜ、インフルエンザを予防するには！！

5つのステップでウイルス撃退！


**5**

マスクを  
じょうずに使う

かぜの症状が  
あるとき




人の多い場所  
に行くとき



**4**

教室の空気を  
入れ換える


空気の入り口と出口を  
つくと効果的



ウイルスを 追い出す

- ①洗い流す  
(手洗い・うがい)
- ②追い払う (換気)
- ③まき散らさない  
(マスク)


侵入するウイルスの  
数を、なるべく  
少なくします。




**3**

手洗い、  
うがいを  
こまめにする

せっけんを使って、  
ていねいに



のどのほうまで、  
念入りに




**2**

栄養を  
しっかりとる


からだの材料

たんぱく質



ビタミンACE (エース) と覚えよう


ビタミンA    ビタミンC    ビタミンE



ウイルスと  
戦う力をつける

- ①栄養 (食事)
- ②休養 (生活リズム)

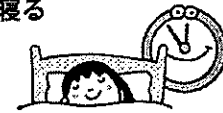
ウイルスと戦う  
からだの力 (免疫力)  
を高めます。




**1**

生活リズムを  
整える


日付が変わる前に  
寝る



食事は1日3回、  
規則正しく

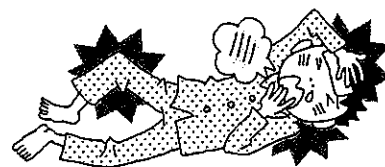


活動・休息を  
バランスよく



### こんなときはインフルエンザかも？

- 38℃以上の熱がある。
- からだのあちこちが痛い。(関節痛・筋肉痛)
- たらだがだるい。
- 頭が痛い。



\*\*\*\*\*

☆発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早めに受診をしましょう。

☆インフルエンザと診断された場合、出席停止となります。学校へ届け出てください。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と法律で定められています。

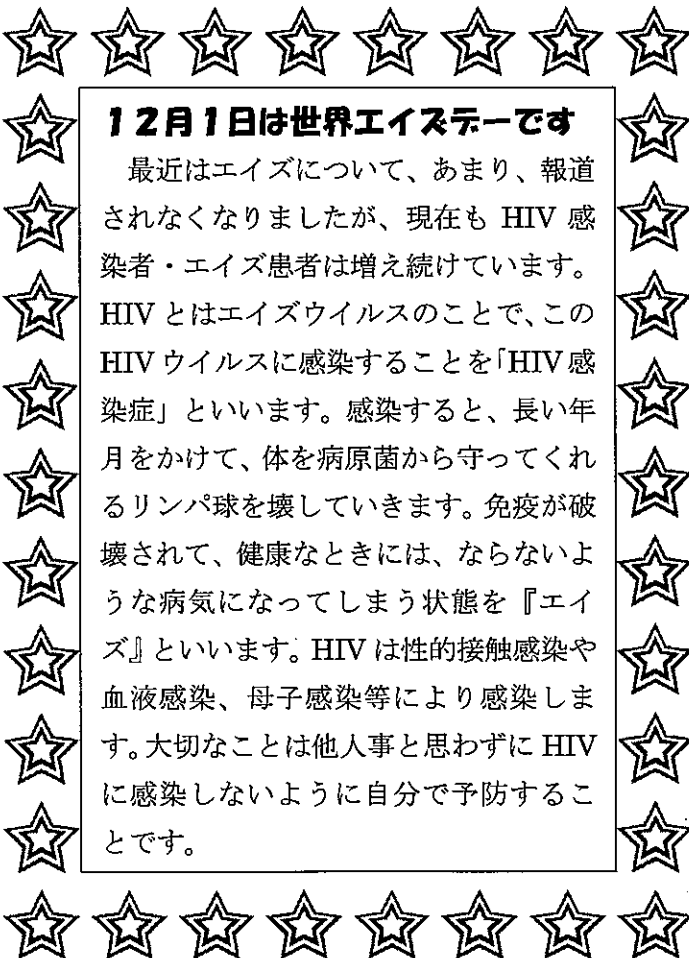
今年の10月に京都府内の高校生が大麻所持等により検挙されたり、先月は小学生が大麻を吸引するなど深刻な社会問題となっています。薬物の危険は身近に迫っています



## 自分の健康と未来を大切にするための Q&A

- Q 薬物を乱用するとどうなるの？
- A 薬物乱用でこわれた脳は、元にはもどりません。やめたくてもやめられなくなります。
- Q 被害者は自分だけだよ？
- A いいえ。家族や友人関係のない第三者を傷つけることもあります。
- Q 1回だけなら平気かな？
- A 1回だけでも脳は覚えていきます。1回だけでも違反です。

**NO ドラッグ！**  
 甘い誘いに乗らない断る勇気を！一度の好奇心が命取り  
 (京都府警察本部)



**12月1日は世界エイズデーです**  
 最近ではエイズについて、あまり、報道されなくなりましたが、現在も HIV 感染者・エイズ患者は増え続けています。HIV とはエイズウイルスのことで、この HIV ウイルスに感染することを「HIV 感染症」といいます。感染すると、長い年月をかけて、体を病原菌から守ってくれるリンパ球を壊していきます。免疫が破壊されて、健康なときには、ならないような病気になってしまう状態を『エイズ』といいます。HIV は性的接触感染や血液感染、母子感染等により感染します。大切なことは他人事と思わずに HIV に感染しないように自分で予防することです。

**服をじょうずに着よう！**

- ▶ 下着を着る  
 温度を保つ効果があり、からだがかえにくくなります。
- ▶ 素材のちがう服を重ねて着る  
 布の編み目の大きさがちがうので、空気を通しにくくなり、温かくなります。
- ▶ そでや首元がとじたものを着る  
 空気をにがさないで、温かくなります。
- ▶ 3つの首を温める  
 3つの首(首、手首、足首)を温めると、からだがかえりやすいといわれています。