

今月の健康目標：風邪やインフルエンザを予防しよう



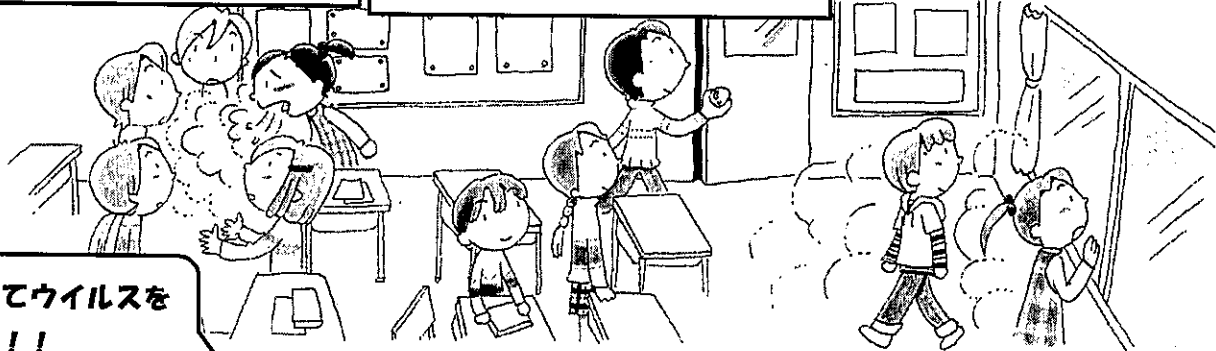
今日から期末テストが始まりました。試験勉強をして記憶を定着させるには睡眠が大切です。効率良く勉強し試験中でも6時間程度は睡眠を取れるようにしてください。試験中はスマホをおうちの人に預けておくのもよいでしょう。冬休み中も生活リズムを整え、元気に3学期を迎えましょう。

「感染」対策で、風邪やインフルエンザは予防できる！

飛沫感染 ひまつ せきやくしゃみをすると、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散り、まわりの人の鼻やのどにくっつきま

接触感染 ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触るとからだのなかに入ってきます。

空気感染 ずっと教室やろうかの窓を閉め切っていると、空気中にフワフワ漂っているウイルスを吸い込むかもしれません。



こうやってウイルスを
ブロック！！

マスクをして
うしろをい・うしろをい



こまめに手洗い・うがい



寒くても換気するの



予防注射を受けの



エナジードリンク取り過ぎていませんか？

コンビニで気軽に買えるエナジードリンクですが、カフェインの含有量が多いものもあり、たくさん摂りすぎてしまうと体に悪い副作用（心拍数の増加・呼吸困難・胃痛・嘔吐・睡眠障害など）が出ることもありますので、試験で勉強しないといけないからといって安易に飲みすぎないように気をつけましょう。

カフェインの取り過ぎに注意





どんな冬休みを過ごしますか？



夜更かしはほどほどに……

年末年始は外出する機会も多く、スマホの使い過ぎなどで夜更かしをしたり、生活リズムが乱れると、戻すのに時間がかかり、体調を崩す原因にもなります。昼間は家の手伝いを進んでするなど体を動かし、メリハリある生活をしましょう。

誘われても、絶対ダメ！！

未成年の「お酒」「たばこ」は法律で禁止されています。冬休み中に、知り合いから誘われることがあるかもしれませんが、勇気をもって必ず断りましょう。

たった一度のことでも、あなたの人生を台無しにする「薬物」には、絶対に手を出さないでください。身近に危険を感じたら、必ず大人に相談しましょう。



冬休み

目標を持って生活しよう!!

生活リズムの基本は睡眠です。
決まった時間に起床しよう。

☆起きる時間 :

☆寝る時間 :

☆歯科や眼科の受診がまだの人
はこの機会に済ませておきましょう。

☆学校の課題や勉強は計画的に
しましょう。



元気で充実した冬休みを!!

解熱剤はむやみに使わない……

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。

ホント



お風呂に入ってはダメ……

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。

ウソ



厚着で汗をだすと治る……

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。

ウソ



水分をこまめにとる……

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

ホント



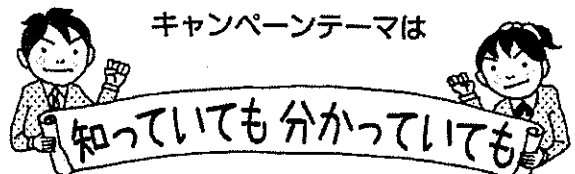
カゼをひいたときの

ウソ



2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件（共に過去8位）で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

2016年度「世界エイズデー」の
キャンペーンテーマは



AIDS IS NOT OVER

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っていても、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

(公財) エイズ予防財団/エイズ予防情報ネットより一部抜粋