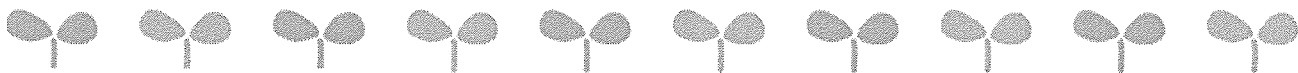


ほけんだより



平安女学院中学校
保健室
2016.12.1

今月の健康目標：風邪やインフルエンザを予防しよう

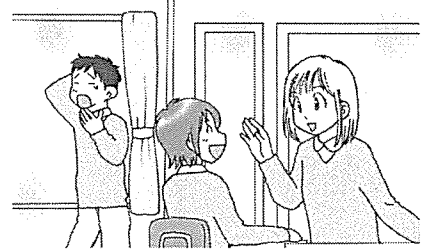


今日から期末テストが始まりました。2学期の学習が身についているかを確認できるよい機会です。十分に力を発揮できるよう、今月のほけんだよりを参考に、風邪やインフルエンザを予防してください。

テスト後は本校舎に戻る作業があり、いつもより学校に来る日にちが少なくなります。3学期に元気で登校できるよう、冬休みの過ごし方についての特集もありますので、ぜひ読んでくださいね。


「感染」対策で、風邪やインフルエンザは予防できる！

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫 感染	空気 感染	接触 感染
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p>  <p>飛沫感染する病気は、たとえば… かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症…など</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p>  <p>空気感染する病気は、たとえば… はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から）…など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接接触したとき</p> <p>直接接触：感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間接接触：ウイルスや細菌がくっついている物</p>  <p>接触感染する病気は、たとえば… 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ…など</p>
<p>インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります</p>		


対抗策①……………咳エチケット

咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。




対抗策②……………手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。




対抗策③……………マスク

鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。



対抗策④……………予防接種

発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。



どんな冬休みを過ごしますか？

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

☆起きる時間 :

☆寝る時間 :

+

治療は終わっていますか？

家の手伝いもしましょう



元気で充実した冬休みを!!

手洗い・うがいをこまめにやろう!

クリスマス、初詣など、冬休みは人ごみの中に外出することが多くなります。人がたくさんいるということは、その分ウイルスが体内に入る可能性が高くなるということです。こまめに手洗いとうがいをしましょう。

夜更かし、昼寝はほどほどに...

年末年始は楽しいテレビ番組がいっぱい！観たい気持ちも分かりますが、夜更かしや昼寝のしすぎで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。元気を蓄えるための冬休みにしましょう！

誘われても、絶対ダメ!!

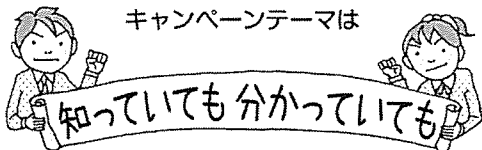
未成年の「お酒」「たばこ」は法律で禁止されています。冬休み中に、知り合いから誘われることがあるかもしれませんが、勇気をもって必ず断りましょう。

また、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。



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

★★体温を、測ろう!★★

朝から体調が悪い人

→学校に行ける状態なのか、体温で確認しよう。

平熱が分からない人

→体調が悪い時の体温と比べられるようにしておこう。

体温の正しい測り方を知ってる？

① ワキの汗をふく



② ワキのくぼみの中央に
体温計の先をあてる



③ 体温計は、下から上
に向けて押し上げる



④ ワキをしっかり閉じて
ヒジをわき腹につける

