

保健だより 12月

小山南高校 保健室



今年も残り数週間となりました。今年はみなさんにとってどんな1年でしたか？

来年も目標を持って充実した良い1年になるよう、日々過ごしてください。



12月1日「世界AIDS DAY」

「世界AIDS DAY」は、世界レベルでのエイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機構)が1988年に制定し、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発運動が行われています。

・AIDS・HIVを知っていますか？

AIDS(エイズ)は、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染して免疫力が低下し、健康なときにはかかるない様々な疾患を発症した状態を言います。

—— これでは感染しません ——



同じ皿の料理を食べる



握手



お風呂



タオルの共有

HIVは、咳やくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなどの日常生活では感染しません。

—— HIV感染経路 ——

・血液感染



・母子感染



・性的接触



エイズは、治療の進歩によりHIV陽性者も早期発見・早期治療により発症を防ぎ、普通の生活が可能になっています。エイズについての正しい知識と行動で差別や偏見をなくしエイズの広がりを予防しましょう！！

< 献血ご協力のお願い >

12月19日(金)に献血バスが来ます。

献血は、病気やケガで血液が必要な患者さんのために自分の血液を無償で提供することです。

栃木県内における輸血用血液の需要を満たすには、毎日300人程度の献血者の協力が必要となっています。

2・3年生でご協力いただける方は、12月9日までに申込用紙を担任または保健室までお願いします。

もうすぐ冬休み…冬休みの過ごし方

冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにすることは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

- 使う場所を限定する
(例:リビングだけを使う、寝室では使わないなど)
- 電源を切る時間帯を具体的に決める
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- 手元に置かないようにする
(視界に入らないようにする)
- SNSなどの通知をオフにする
(OFF!)
- 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

タバコや飲酒は絶対ダメ！！

年末年始は、家族や仲間との集まりやイベントが増える時期です。興味本位や雰囲気に流されてタバコやお酒に手を出しちゃったり、大人から「ちょっとだけ…」と勧めてしまうかもしれません、成長期のみなさんにとってタバコやお酒は健康被害があるため法律で禁じられています。自分の健康のために、誰に誘われても、きっぱり断りましょう！！



まだまだ感染症に注意 —— インフルエンザが全国で警戒レベルの流行

現在流行しているインフルエンザは、新たな変異株で、多くの人が変異株に対する免疫を持っていないため急速に感染拡大しています。冬は気温が下がり空気が乾燥するため、ウイルスが活発になります。適切な室温(20°C前後)と湿度(50%~60%)を保つ、換気、手洗い、マスク着用などが有効です。いろいろな感染症が流行しやすいため、冬休み中も規則正しい生活を心がけ、感染予防に努めましょう。

10のアクション

- 過ごすための健康に
- 感染症注意報
自分もまわりも…
- 密回避
人混みは避ける
- 咳エチケット
鼻やハンカチでおさえよ
- 食事
栄養バランスに注意
- 睡眠
量も質も確保
- 運動
意識して体を動かす
- 検温
体温が悪いと思ったら
- 休養
無理しない

ポイント★1 ウィルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント★2
「うるさい」と「うつさない」

免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント★3
うつらない・うつさない

冬に気をつけたい病気の例

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなど で飛び散った飛沫に 含まれたウイルスなど を吸い込む	ウイルスなどがつい たるものに触れた手で 自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って 漂うウイルスなどを 吸い込む	ウイルスなどがつい たものを口にする

感染経路別

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症など

空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎(ノロウイルス)など