

サブリメント

西台中 保健だより
令和5年12月1日
保健室

本格的な冬到来！！ダブル流行に注意しましょう

12月になり、今年も残り一ヶ月となりました。

保健室には、毎日「のどが痛い・咳が出る・頭痛がする」などの症状を訴える生徒が来室しています。

季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症のダブル流行が、すぐそこまで近づいているように感じます。

「自分は大丈夫。感染しない。」とか「うがいは面倒くさい。」などの気持ちの緩みに注意してください。ウイルスはいつでもあなたのことを狙っています。気を引き締めた感染症対策をしていきましょう。

インフルエンザやコロナ等で出席停止になった場合、「出席届」が必要となります。西台中ホームページからダウンロードできます。医師に記入してもらい、登校開始日に学校へ提出してください。ご自宅でコロナ簡易検査キットを使い、陽性が出た場合も原則必要となります。受診が困難な場合は、学校へご連絡ください。

また、本校では、各教室に加湿空気清浄機を設置しています。保健委員が水の入れ替えをしたり、窓開け換気に取り組んだりしています。教室が寒い時もありますので、厚手の下着やセーター・カイロなどを準備してください。

カイロが温まる仕組み

鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って
上手に温まろう！



- 首** 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- お腹** おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 足** くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



どこかわかったかな？



てくび
あしくび
くび

3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう



この日は、世界的レベルにおいて、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別や偏見をなくそう！と、人々に働きかける日です。

エイズについて正しく理解し、誤解や偏見をなくすことが、エイズ予防につながります。2023年のテーマは、

“あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!”です。

知っておこう
エイズ
Q & A

Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。



Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。

Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



エイズ これではうつりません



握手



便座



同じ物を食べる



タオルの共用

タオルの共用は、エイズの感染経路にはなりません。インフルエンザやコロナなどの感染症では感染経路になる可能性があります。

タオルやハンカチなど、自分の肌に触れるものは、自分で用意したものを使うようにしましょう。また、清潔を意識することも大切です。

正しい知識をもつことが、自分を守る「知恵ちえの鎧よろい」となります。



お風呂