

保健だより 12月号

福山高等学校 保健室
令和元年12月4日



12月の保健目標

教室の換気をしよう！



イチヨウやもみじの葉が色づき、季節は秋から冬へと移りつつあります。寒さが少しずつ厳しくなり、空気も乾燥し始め、これからインフルエンザが流行する季節になります。体調を整え、ウイルスに負けないように免疫力を高めましょう。すぐ実行できる予防の基本、手洗い・うがいをしっかりしましょう！

《12月の保健関係行事等》

行事等	日	時間	対象	場所	備考
スクールカウンセリング	12月 9日 (月)	午前	希望者	カウンセリング室	事前申し出を！
薬物乱用防止教室	12月11日 (水)	6時間目	全生徒	体育館	
鹿児島レッドリボン月間	11/16~12/15	今年の標語『話そう、エイズのとなりで～検査・治療・支援～』			

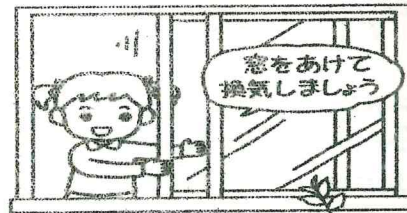


寒いけど…教室を換気しましょう！

「寒いから…」と教室を閉め切ったままにいませんか？教室にいと暖かく感じますが、外から教室に入ると匂いが気になるものです。寒いかもしれませんが、みんなで協力してしっかり換気をし、空気も気持ちもさわやかに過ごしましょう。

換気をしないと…

- ① 二酸化炭素が増えて酸素不足に！
頭がボーッしたり、頭痛の原因になったりします。
- ② ウイルスや細菌が教室にずっとたまります。
風邪やインフルエンザにかかるリスクが高くなります。
- ③ ニオイ
汗やお弁当など、色々なニオイが混ざって、こもってしまいます。



☆換気のコツ☆

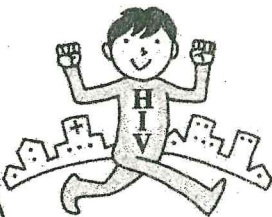
- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開ける。
- ・休み時間のたびに、こまめに換気する。
- ・最低でも5分は開けたままにする。

♡12月1日は「世界エイズデー」♡

今年のテーマ「UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで～検査・治療・支援～」

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。

けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE (更新) が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。



- *HIV: ヒト免疫不全ウイルスのことで、細菌やウイルスなどから体を守る免疫細胞に感染するウイルス。
- *エイズ: HIVに感染した結果、様々な病気に感染しやすくなる。この病気の状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)と言う。