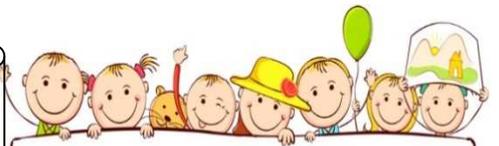


保健だより 12月号

令和2年12月9日



12月の保健目標
教室の換気をしよう!

朝晩の寒さがだんだん厳しくなってきました。冬が近づいています。各自で寒さ対策はできていますか?必要に応じてインナーやカイロなど上手く使い、寒い福山の冬を克服しましょう。

《12月の保健関係行事》



日	時間	行事	対象生徒	場所	備考
12月16日(水)	5・6時間目	性に関する講話	全校生徒	体育館	事前ワークシート作成
12月21日(月)	午前	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り

知っておこう!

世界エイズデー



12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。エイズとは、HIVというウイルスが起こす感染症です。

✕ 「HIV」と「エイズ」って同じでしょ?

✕ セックスさえしなければうつらないから平気!

✕ 感染してる人には近づくだけでもヤバイって聞いたよ

✕ エイズは感染したら治らないんだよね

残念なことです。社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩。自分にも、友だちや家族など身近な人にも起こりうることだからこそ、しっかり覚え、行動につなげてほしいのです。

不安を感じたら... HIV検査 Q&A

HIV検査は、大きく分けて「スクリーニング検査」と「確認検査」の2段階があります。スクリーニング検査で感染の可能性があるかどうかを“ふるい分け”、そこで陽性となった反応が本当にHIVによるものかを“確認”します。スクリーニング検査で陽性でも、確認検査で陰性と判断される場合(擬陽性)もあります。

Q. どんなときに受けるの?

A. コンドームを使わずに性行為をしたなど、不安を感じたときには検査を受けてください。HIVの感染は、検査を受けないと確認することはできません。

Q. どこで受けられるの?

A. 全国のほとんどの保健所や特設検査施設で匿名・無料で受けられます。また、病院など、一般の医療機関でも受けられるところがあります(有料)。

Q. 受けるタイミングは?

A. 感染の機会があったと思われる日から3か月経過していれば、ほぼ正確な結果が出ます。検査施設によって実施日時が異なり、予約が必要な場合もあります。

体にいいこと やってみようコーナー!

実践・噛みんぐ30 ひとくち30回!

味わう

脳活性

肥満予防

ストレス解消

美顔効果

もぐもぐ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

楽しむ

窒息防止

歯周病予防

難しいけれど健康効果はバツグンです。



待望のストーブが設置されました！

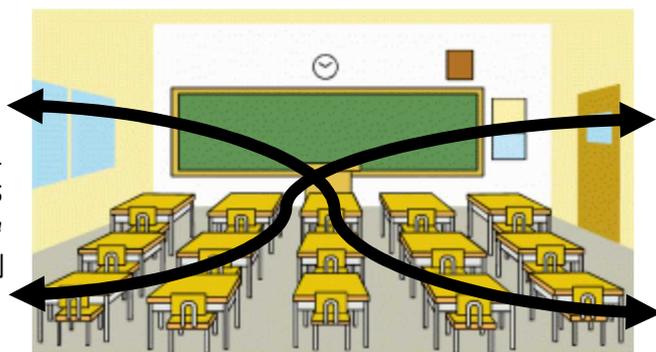
今年から教室にストーブが設置されました。ケガ（やけど）やストーブの故障など、事故が起きないように使用しましょう。使用マナーが悪く、ストーブを撤去されないように、一人一人がルールを守りましょう。

⚠️ ストーブの近くで暴れない！

⚠️ 休み時間は十分換気をする！

効果的な換気をしよう

空気の汚れをなくすためには、換気をして空気を入れ換えることが大切です。そのために廊下側の天窓を少し開けておくと常に換気ができます。また、休み時間毎に教室のまん中を風が通り抜けるように、対角線の位置にある外側と廊下側の窓やドアを開けると効果的な換気が行えます。



冬に大活躍 あったかグッズの使用上の注意

これからの季節、寒さを和らげてくれるグッズがありますが、使い方を間違えると、体調不良やケガの原因になります。あったかグッズを正しく使って寒さとうまく付き合っていきましょう。

ストーブ・ヒーター	こたつ・ホットカーペット	湯たんぽ・カイロ
<p>①火事ややけどに注意！</p> <p>本体が高温になるため、近くに燃えやすい物があると、発火して火事になる恐れがあります。紙・布などの燃えやすい物は、本体から遠ざけましょう。誤って高温部を触らないように注意しましょう。</p>	<p>①使用時間・設定温度に注意！</p> <p>長時間、体の同じ場所が当たり続けると、低温やけどを起こす恐れがあります。設定温度が高すぎると、この危険性は高くなります。心地よさを感じる温度で、時々体の位置を変えながら、うまく活用しましょう。</p>	<p>①低温やけどに注意！</p> <p>本体がとても熱くなり、低温やけどを起こす恐れがあります。肌に直接当たらないよう注意し、熱すぎると感じた時は、直ぐに使用を止めましょう。</p>
<p>②必ず換気を！</p> <p>閉め切った部屋で使用すると、空気は汚れていく一方です。ドアや窓を少し開けて空気の流れを作るか、1時間毎に5分以上の換気をして外の新鮮な空気と入れ替えましょう。</p>	<p>②熱中症・脱水症状に注意！</p> <p>使用中は体が温められて汗をかきやすく、水分不足になりやすいため、気付かないうちに熱中症や脱水症状を起こすことがあります。こまめに水分を補給し、寝る時など長時間の使用は避けましょう。</p>	<p>②温める場所に注意！</p> <p>頭・脇・胸は、必要以上に温められると、頭痛や倦怠感などの体調不良を引き起こす恐れがあるので、使用を避けましょう。寒さ対策には、お腹・腰・背中・足首を温めるのがお勧めです。👍</p>

全国的に新型コロナウイルス感染症罹患者が増えています。

これからインフルエンザの流行期にもなります。



一人ひとりの予防が

感染症の流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

