

ほけんだより 12月

2017年12月4日

小川南中学校保健室発行

とうとう今年最後の月になりました。日ごとに寒さが厳しくなり、朝夕は昼の気温と全く違う寒さになってきました。登下校の寒さ対策をしたり、昼間は運動後の汗の始末をしっかりと行ったりして、かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないよう気をつけて生活しましょう。残り少ない2学期をみんなで元気に過ごしていきましょう。



12月の保健安全目標

- ・冬の健康に気をつけよう。
- ・事故災害から身をまもろう。



12月1日は「世界エイズデー」

啓発のためのイベントが開催されますが、このキャンペーンには毎年テーマがもうけられています。ここ、数年のテーマには「AIDS IS NOT OVER」という言葉が含まれていました。この背景にはエイズやHIVについて社会的に認知が進んできた一方で、悪い意味で「慣れ」がでて根絶に向けた取り組みに停滞感が生じていることへの「危機意識」があるようです。

ネット等を中心にエイズやHIVに関する誤った知識や情報もみられ、差別や偏見は根強く残っています。一人ひとりが正しい知識を持ち、感染予防に意識を高め患者理解・サポートに努める・・・「まだ終わっていない」ことを強く認識した上で根絶に向けて取り組んでいきたいものです。

HIV/AIDS 感染者情報

平成28年版

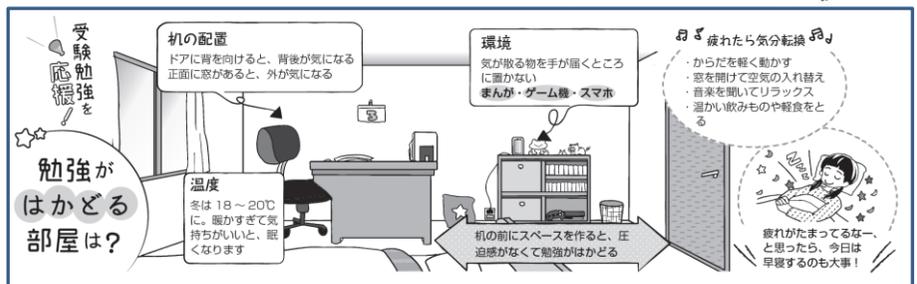
平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。ちなみに10～19歳の新規HIV感染者は15件でした。

また、診断された時すでにAIDSを発症していた人が3割ほどいる状況も続いています。早期発見の機会を逃している人がそれだけいるのです。

現在ではAIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広くすすめていきましょう。



頑張り！
受験生



インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

だから ▶▶▶ **咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです**



せきエチケットできてる？

せきやくしゃみをする時、皆さんはどうしていますか？ 周りの人にウィルスをうつさないためにも以下のことに気をつけましょう。

- ・ 周りの人から顔をそむけて、できれば1m以上離れる。
- ・ ティッシュ等で鼻と口を押さえる。
- ・ とっさの時は袖(腕)でカバーする。
- ・ 手で押さえない、鼻をかんだら手を洗う。

使ったティッシュ等はウイルスがついている可能性があります。すぐにゴミ箱(できればふた付きのゴミ箱)に捨てましょう。

マスク、きちんと使えてる？



お茶うがいを始めましょう。

運動後や外から帰ってきた時はお茶うがいをするといいですよ！ そろそろ学校へ持ってきている水分も温かいお茶(緑茶または紅茶)に切り替えましょう。

冬休みはクリスマス、お正月と楽しいイベントがたくさんあるけれど…

未成年の飲酒は犯罪です！

未成年(20歳未満の者)はお酒を飲んではいけないと法律で決められています。それはお酒に含まれるアルコールは肝臓で分解され無害なものに変えられますが、成長期の子どもはこの働きが未熟なため大人以上にからだに様々な悪影響を与えてしまうのです。お酒は脳細胞や性ホルモンにも悪影響を与えるとされています。また、未成年の方がアルコール依存症になりやすいそうです。

もしお酒を勧められたら…

今はジュースのように甘いお酒もたくさん販売されています。いつでもどこでも買える時代です。もし友人から…大人からお酒を勧められてもきっぱり断る勇気を持ってください。「飲みません!」「脳の発達に影響があるって聞いたよ。そんなのいやだよ!」「大人になったら一緒に飲ませてください。」などうまく断る台詞を用意しておきましょう。



