

# ほけんだより



令和元年12月13日発行

大島高校 保健室



今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな1年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったところも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう、感染症には十分注意を。

12月1日は世界エイズデー

## エイズのこと、ちゃんと知ろう



エイズは後天性免疫不全症候群 (Acquired Immune Deficiency Syndrome) という病気です。英語の頭文字をとって「AIDS」=「エイズ」といっています。

エイズの原因となるのがHIV (ヒト免疫不全ウイルス) というウイルスで、体の中に入りこみ、一定期間潜伏した後でさまざまな病気を引き起こします。HIVが原因でさまざまな病気になったとき、エイズといえます。

令和元年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

### UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとらえて

～検査・治療・支援～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。今年度のキャンペーンは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとらえにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるよう後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。

### HIVの感染経路

これまでの研究から、HIVは血液・精液・腺分泌・母乳の4つが感染源であることがわかっています。これらの体液を通じてHIVが体の中に十分量入ると、HIVに感染します。

感染予防をしないでの性行為

母子感染

注射のまわし打ち

血液製剤 輸血

## ミズカゼインフルエンザ 予防を心がけ流行を阻止しよう!

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>こまめにうがい・手洗い</p>                                | <p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCもたっぷり</p>                | <p>しっかり睡眠</p>                               |
| <p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>暑がり...</p> <p>こまめに脱いだり</p> | <p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い</p> <p>寒い時は保温しきる</p> | <p>部屋の換気をすす</p>                             |
| <p>人混みを避ける</p>                                    | <p>適度に運動</p>                                      | <p>ストレス発散</p> <p>ホビーや趣味</p> <p>病は気から...</p> |

### 体調不良者が増えています!

体調が悪い時は、登校前に体温を測り、熱がある場合は、無理して登校はせず自宅で様子をみましょう。

咳が出る人は必ずマスクの着用を! 他者にうつさないよう心遣いできるといいですね。予備のマスクも数枚カバンに入れておきましょう。

## 保健室からのお知らせ

**視力・歯科 受診や治療は進んでいますか?**

未提出者を対象に12月24日に3回目の受診勧告書を配付します。冬休みを利用し、必ず受診・治療をしましょう。**視力の提出期限は1月17日(金)、歯科は1月31日(金)まで**です。受診、治療が終了したら、受診勧告書を提出しましょう。

12月10日現在の受診率です。(現在治療中も含む)

|                  |         |
|------------------|---------|
| 視力 対象者 134人      | 未受診35人  |
| <b>受診率 73.8%</b> |         |
| 歯科 対象者 286人      | 未受診106人 |
| <b>受診率 62.9%</b> |         |

現在も未受診の人は予約を入れ、部活動の休養日や土曜や放課後を使い、受診・治療を済ませましょう。 目指せ!! 受診率100%

# ほけんだより 12月

生徒保健委員会 (担当)

1-1 最上・大茂

1-2 恵・寿 1-3 榮

ウイルスをマスク内にとどめる

○インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう? 実はウイルスを含み吸やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに、また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1μmは1,000分の1mm)

ウイルスの侵入を防いで予防する

○飛沫を吸い込む量を抑えます。  
○ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします。  
○のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します。

インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう。

## 上手に使おうPNP法



友だちや親戚の人から、飲酒・喫煙に誘われた! 悪いことだってわかってるから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない。…何と言えばいい? オススメは「PNP法」です。ポジティブな言葉でネガティブな言葉を抹消ので、「サンドイッチ法」ともよびます。

「お酒を飲まない?」と誘われたら

一口どう? P

誘ってくれてありがとう P

でも、体によくないから飲まない N

決めているんだ。

20歳になったら一緒に飲もうね。 P

断りたい、でも相手も傷つけない、そんなときに使ってみてください。

## カゼ薬を飲んだらすぐ治る?

「カゼ薬を飲んだら治った」と? 言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、かんだがかぜを治す「自然治癒力」を助けることだけ。

## なぜカゼを治す薬はないの?

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところがカゼの原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかをみつけるのは、種類が多すぎますからね。だから薬もありません。それと数日おとなしくして休むと自然治癒力が治してくれます。

## しめした人に何と言う?

- 英語**  
「Bless you (ブレスユー)」  
→神のご加護がありますように
- ドイツ語**  
「Gesundheit (ゲズントハイト)」  
→健康で
- トルコ語**  
「Cok yasa (チヨク・シャ)」  
→長生きしてください
- フランス語**  
「A tes souhaits (ア・テ・スエ)」  
→願いが叶いますように
- くしゃみをする時、魂が抜けてしまうという言い伝えなど、由来はさまざまありますが、どれも相手をお気遣い一言です。知らない人がくしゃみをして、横を通った人が声をかけるといいます。私たちが誰かがくしゃみをしたら「お大事に」と言っておきたいですね。



寒い日にお風呂に入ると、じわ〜と体が温まって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたためてカゼを引きにくくなると言われていて、でも、人によってゆずが肌荒れする場合も。心配な人は、精油ゆずの中身を洗面器に入れてお湯に混ぜるのも、ゆずの香りだけで十分リラックスできますよ。

ゆず湯も…お風呂の効果って?

