

# ほけんだより

寒さが厳しくなり、本格的な冬がやってきましたね。引き続き感染症の流行が心配になる季節です。重ね着をしたり、湿度や換気を上手に取り入れたり、自分でできる対策に取り組んでくださいね。

3年生は、受験勉強で大変な時期ですが、心のリフレッシュとウイルスに負けない体づくりを意識して、この冬を乗り切ってください♪

12月保健目標

風邪を予防しよう



## 感染症予防の3原則！



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが、簡単に実行できる内容が多いことが改めてわかります。

本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちの緩みなのかもしれませんね。

### ①感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

### ②感染経路の遮断



マスクで感染を防ぐ、手洗いうがいでウイルスや細菌を流す。

### ③抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

## インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザ警報が発表され、流行期に入りました。インフルエンザの出席停止期間は、**熱が下がってからも感染の可能性が残ることを踏まえた日数**になっています。回復した直後は、**体力・抵抗力が低下していて、他の病気にもかかりやすい状態**です。もし、インフルエンザにかかった場合は、期間に余裕をもって、家で安静に過ごしましょう。

学校保健安全法における出席停止期間

※ただし、病状により医師が感染の恐れがないと認めたときは、この限りではありません

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	出席可能時期
インフルエンザ	発熱 👤	発熱 👤	解熱 👤	解熱 👤	解熱 👤	解熱 👤	出席可能 👤			発症後5日を経過し、かつ解熱して2日以降

# 食べて健康！冬至のキーワード「ん」



冬至・・・1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる日（今年は12月22日）

昔から、冬至には『冬至の七草』といって、名前に「ん（うん→運）」が二つつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりするとよいとされてきました。理由は、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上がる」と考えられたからだそうです。

どれも、かせ予防に役立つ食べ物です♪



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（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスが起こす感染症です。



どんな病気？

HIV というウイルスが体に入ると、**人の体を病気から守る「免疫」を壊していきます。**その間、自覚症状のない時期が続き、放っておくと、体の免疫力が低下し、**健康ならかからない病気になるってしまうのがエイズ**です。



近づいただけでうつる？

感染している人の血液・精液・膣分泌液などの中に HIV はいます。これが粘膜や傷口に触れると感染します。**日常生活で感染することはありません。**



感染したら、治らない？

もし HIV に感染していても、**早く発見して治療を始めれば、通院しながら普通の生活が送れます。**他の人にうつす危険も小さくなります。しかし、日本では、HIV 感染からエイズ発症へと進んでから、やっと見つかる人がいます。

保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知られず、無料で検査できます。



残念ながら、社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染症者に対する**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**です。自分にも身近な周りの人にも起こりうるからこそ、しっかり覚えて行動につなげて欲しいと思います。