

# ほけんだより 12月

2021年12月1日  
 摂津市立第二中学校 保健室

12月1日

世界エイズデーとは、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。以前は不治の病と言われていましたが、近年は治療法が進歩し、早期に治療を開始すれば克服できる病気になっています。大切なのは‘正しく知る’こと。この機会にエイズのことを考えてみませんか。

## きちんと知ろう エイズのこと



### Q エイズって何？

**A** HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

### Q どうやって感染するの？

**A** 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

### Q 感染の心配があるときは？

**A** 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

## ケガに注意

10月頃から、学校でケガをする人が増えています。病院受診が必要なケガが、一学期は19件でしたが、二学期（11月末現在）は40件となっています。部活動や体育など、防ぎようのないケガがある一方、校内でふざけていて大きなケガにつながるケースもみられます。自分も友達も安全に過ごせるように、休み時間の過ごし方をもう一度考えてみてくださいね。

## 冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



感染性胃腸炎



RSウイルス感染症



今年の冬は新型インフルエンザが猛威をふるい、これらの感染症は抑えられていたが、今年の冬は流行するかもしれません。気をつけましょう!!

主な感染経路は、

- 飛沫感染（感染者のくしゃみや咳を別の人が浴び、口や鼻から病原体が体の中に入る）
- 接触感染（汚染された場所を触ったあとの手で口や鼻を触ったり食事をしたりすることで、病原体が体の中に入る）

※感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）は空気感染することもあるので要注意です。

※予防法は石けん・ハンドソープによる手洗いです。洗い残しのないように手を洗おう！



## どうやって乗り切る？真冬の寒さ

本格的に寒くなってきましたね。保健室の先生（中井・藤本）は二人とも、冬の清々しい空気は好きなのですが…。体の芯まで冷える寒さはつらいですね。冷えることによって起こる不調もありますので、できるだけ体を温める工夫を心がけてみてください。

### 冷えから起こる不調

<b>1 体</b> 頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満	<b>2 美容面</b> 肌のくすみ、たるみ、かさつき
<b>3 心</b> やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠	<b>4 免疫力</b> 体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…

冷え知らずをめざそう！

## 4つの冷え対策

### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけるといい」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。