

ほけんだより



R7大里南小保健室
12月の保健目標

心の健康について考えよう

今年もあとわずかとなりました。寒くなったり暑くなったりと体温調節が難しく、風邪をひいたり、体調をくずす児童が増えています。この季節に流行する感染症は様々ですが、感染症予防の基本は同じです。家庭ぐるみでいつも通りの対策をいつも以上に念入りに行い、健康に過ごしましょう。

感染症注意報
自分もまわりも

10のアクション
過ごすための
健康に

食事
栄養バランスに注意

密回避
人混みは避ける



換気
部屋の2ヵ所を開けると



マスク
正しくつける



睡眠
量も質も確保



運動
意識して体を動かす



咳エチケット
咳やハンカチでおさえよ



検温
体調が悪いと思ったら



休養
無理しない

ポイント★1



手洗い
こまめに・ていねいに

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント★2

免疫力を高める

もともとみなさんが備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント★3

うつらない・
うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

感染経路別

冬に気をつけたい 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

接触感染

空気感染

経口感染

せきやくしゃみなど
で飛び散った飛沫に
含まれたウイルスな
どを吸い込む

たものに触れた手で
自分の鼻や口に触れ
る

空気の流れに乗って
漂うウイルスなどを
吸い込む

ウイルスなどがつい
たものを口にする

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症
など



空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎
(ノロウイルス)
など





AIDS & HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩



●エイズってどんな病気？

人には「病気からからだを守るはたらき」があります。私たちの身のまわりにはいろいろなカビやバーキンが目には見えないけどたくさんいます。鼻や口から入ってくることもあります、このからだを守るはたらきのおかげで健康が守られています。カゼをひいても自然に治るのはこの抵抗力によるものです。しかし、エイズウイルスがいったん体の中に入ると「カビやバーキンからからだを守るしくみ」をじわじわと長い年月をかけてこわしていき、病気にかかりやすいからだにしてしまうのです。からだに入ったエイズウイルスをやっつける薬は今のところありませんが、治療の進歩によって、エイズ発症を予防したり遅らせたりすることが可能になっています。



●世界エイズデーとレッドリボン



エイズを予防し、エイズにかかって苦しんでいる人を差別したり、偏見をもったりせずに共に支えあっていくことを考える日ということで「世界エイズデー」が、1988年に定められました。

しかし、エイズは世界中で年々増えていき、これまでに多くの人が若くしてなくなることがおきて人々が悲しみ、その残念な気持ちとエイズで苦しむ人々へ「私は差別や偏見を持ちません。世界中に生きる人々のすべての心をつなぎ助け合いたい」という気持ちを表すため「赤いリボン=レッドリボン」が生まれました。これは世界共通のメッセージなのです。

●私たちができること

私たちのまわりにも目や耳が不自由な人、からだが不自由な人、お年寄りや病気に苦しんでいる人など様々です。だれの命も親からゆずりうけた、かけがえのない大切なものです。

でも、時々けんかをして友達の体を傷つけたり、悪口を言って友達の心を傷つけてしまったりすることはありますか？

世界にたった一人しかいない自分と、まわりの人の体・命・心を大切にして、大里南小学校のみんなが仲間仲良くすごせるように、みなさんも自分にできることを考えてみませんか？



エイズはむずかしい病気ですが、うつる力は弱く、うつり方もかぎられています。学校などの日頃の生活の中でうつる心配はありません。正しい知識を持って、これまでと変わらず接することが、相手や自分の安心と人権を守ることにつながります。



同じ皿の料理を食べる



お風呂