

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

健康に
過ごすための
10のアクション



ポイント1

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が、空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についていたりしています。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

もともとみなさんに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た後も外に追い出したりやつつたりしてくれます。



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

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

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

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



12月1日は
世界エイズデー



AIDS HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩

12月10日は
世界人権デー

●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イ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「カビやバイ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



レッドリボンは
エイズに対する
理解と支援の
シンボル

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合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

私たちの周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せんか？

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繋がります。

知ってください
正しい知識

AIDS

HIVの感染力は弱く
これらのことでうつる
心配はありません



握手



タオルの共有



同じ皿の
料理を
食べる



お風呂



トイレの便座