

ほけんだより 12月

令和5年12月4日 第10号
南城市立玉城小学校 保健室

12月の保健目標

○ 冬を健康に過ごそう

どんどん寒さも増し、冬の気配を感じる日が続いています。今年も残すところあと1か月を切りました。2学期は、授業参観や運動会、社会見学とたくさんの行事を行うことができ、思い出もたくさんできましたね。

2学期も最後まで、元気に楽しく過ごすことができるように体調管理に気を付けましょう！



ほけんしつからみえる子どもたちの様子



◆体が冷えて、こんな症状を訴えています。

○2校時頃から、「急に頭が痛くなってきた。」「お腹が痛くなってきた。」・・・

朝は元気に登校したのに、体が冷えてしまい2校時あたりから体調を崩してしまう子が増えてきています。また、冬は夏よりも汗をかくことが少なくないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。冬でも、しっかりと水分補給をしましょう。

体を冷やさないように、脱いだり着たりできる服装や『首・手首・足首』の3つの首を保温するなど工夫していきましょう。

かぜ、
しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

12月1日は世界エイズデー

令和5年 テーマ「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」

このテーマには、社会を構成する一人一人の「あなた」に呼びかけるメッセージが込められており、ひとりでも多くの方がHIV/エイズのことを自分の事としてとらえ、HIV/エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身につけるきっかけとなるように、願いが込められています。

エイズとは？

エイズとは、ヒトの体の免疫機構の一部が、HIVというウイルスによって壊される病気です。そのため、元気なときは気にならない細菌やウイルスにさえ、抵抗力が落ちてさまざまな病気にかかってしまいます。

こんな行動ではうつりません！

- ・同じ食器で食べる
- ・あくしゅをする
- ・おしゃべりをする
- ・同じ手すりをもつ
- ・せきやくしゃみをする
- ・汗やなみだにさわる
- ・プールやお風呂に一緒に入る
- ・同じ手すりをもつ



世界の現状

中東・北部アフリカ
18万人

東欧・中央アジア
180万人

北米・西欧・中欧
230万人

アジア太平洋
600万人

カリブ海沿岸
33万人

東部・南部アフリカ
2060万人

ラテンアメリカ
220万人

エイズは原因不明の死の病ではありません。新しい、正しい知識を身につけ、差別・偏見を解消しましょう。



レッドリボンは、HIV感染者、エイズ患者に対する理解と支援の象徴です。レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身につけることによって、エイズのことをみんなで考えましょう。