

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和3年12月1日 発行

2021年も残すところあとわずかとなりました。今年は健康に過ごせましたか？これからの時期は、気温が低く、空気が乾燥するため、感染症が流行しやすくなります。基本的な感染症対策だけでなく、規則正しい生活を心がけ、健康管理をしっかりとしましょう。また、カイロによる低温やけどや道路凍結などでの転倒など、けがにも注意しましょう。



ちがいが
わかりますか？

様々な感染症に気を付けよう！

新型コロナウイルス

- 発熱
- せき
- のどの痛み
- 息切れ
- 体の痛み
- だるさ
- 頭痛



インフルエンザ

- 高熱（38℃以上）
- せき
- 鼻水
- のどの痛み
- 体の痛み
- 寒気
- 頭痛
- 疲労感



ふつうのかぜ

- 発熱
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み
- 体の痛み



感染性胃腸炎

- 腹痛
- 吐き気・嘔吐
- 下痢
- 発熱



どうして冬に流行するの？

- 1 ウイルスは気温が低い時（15℃以下）、活発になるため
- 2 湿度が低い所を好むため
- 3 室内の換気が不十分になるため
- 4 冬は呼吸器の抵抗力が低下するため

感染症にかかってしまったら・・・

- 1 安静にし、体をゆっくり休ませる
- 2 部屋は温かくして加湿をする
- 3 水分をしっかりと補給する

感染症対策

手洗い

しっかり石けんを
泡立てて洗おう



マスク

正しく着けよう



加湿

湿度50%以上を
目指そう



換気

こまめに空気を
入れ換えよう



12月1日は

世界エイズデー



世界エイズデーとは

世界レベルでの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が1988年に制定しました。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

どうやって感染するの？

- ・ 性感染
- ・ 母子感染
- ・ 血液感染
- ★ 日本ではHIV感染が見つかった人の約90%が性行為によって感染しています。

エイズってなに？



エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して起こる病気で、感染すると病原体などから体を守る免疫の働きが低下します。その結果、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなり、様々な病気を発症します。この病気の状態をエイズ（後天性免疫不全症候群）と言います。

どうすれば感染しないの？

- ・ 性的接触を避ける
- ・ コンドームを正しく使用する
- ・ 他人の血液や傷口に直接触れない



感染を防ぎ、感染を広げないために大切なことは、一人一人が正しい知識をもち、それを行動に結びつけることです。「まだ、中学生だから自分には関係ない」と思わないでください。自分の将来を守るために、中学生の今からしっかりと意識して行動しましょう。

うんちを毎日出してお腹スッキリ！



便秘になると・・・

- ・ お腹が張ったり痛くなったりする
- ・ 気分がすっきりしなくなる
- ・ イライラしたり眠りにくくなったりする
- ・ 肌が荒れる
- ・ 食欲がなくなる



便秘が続いて便が腸の中に長くとどまると、腸内に悪玉菌が増えることで骨盤内の血行が悪くなり、全身的に血行が悪くなったり自律神経の働きが乱れたりします。

毎日うんちをすることは、身体にとっても大切なことです。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように規則正しい生活を心がけましょう。

排便のコツ

- ・ 栄養バランスのよい食事
- ・ 朝起きたらすぐに、水か牛乳をコップ一杯飲む
- ・ 朝ごはんを食べる
- ・ 運動をする
- ・ ストレスをためない

