



令和4年12月1日
布水中学校 保健室

最近また全国的に新型コロナウイルス感染者数が増加傾向にあり、第8波がそこまで来ている気がしますね。石川県内でも感染者報告が1000人を超える日が多くなってきました。

感染対策はこの3年間で言われてきたことと変わりありませんが、今年はインフルエンザとのダブル流行の懸念があります。校内での感染を防ぐために、体調不良時の登校は控え、早期受診や検査をお願いします。また、同居家族の方で風邪症状がある（発熱やのどの痛み）場合も、登校を控えていただき、医療機関で受診または検査するなど、感染の恐れがないことを確認し、登校していただくようにご協力をお願いします。

12月1日は 世界エイズデー

1988年にWHO（世界保健機関）が12月1日を”World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を提唱しました。日本でもその趣旨に賛同し、エイズに関する正しい知識等についての啓発活動を推進し、エイズまん延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消等を図ることを目的として、12月1日を中心に「世界エイズデー」を実施しています。この機会にみなさんもエイズのことを正しく理解しましょう。（エイズについては、3年生保健の授業で学びます）

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。



←レッドリボンを見たことは、ありますか？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。世界では、他にも様々な色のリボンを象徴とした活動があります。「イエローは障害のある人の社会参加推進」、「オレンジは虐待防止」、「ピンクは乳がんの知識普及」などが有名です。その色のリボンを身につけ多くの人に知ってもらうことを目的としています。街中で色のリボンを付けている人を見つけたら、その人が何を伝えたいのか、ぜひ興味をもって調べてみてください♪

あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまってても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)



採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点
合計点 /100点



外で

- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なみなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけて、自分の体を守るということをお忘れしないで。

よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



冬は、空気が乾燥しやすく感染症が流行しやすい季節です。感染対策とともに、重要なのは「免疫力」を上げること!!上のチェックリストの①~③番にあたる部分です。規則正しい生活をするのと、たんぱく質(肉、魚、乳製品、大豆製品)やビタミン群(ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ等)をしっかりとることを心がけましょう。特に給食は、栄養バランスを考えて作られているので残さずしっかり食べましょう!

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守っていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

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ろ」。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。