



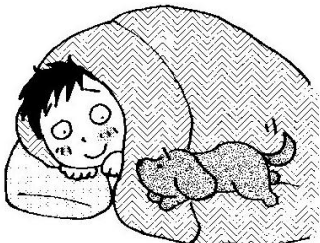
12月に入り、2021年も残りわずか。この1年をふりかえり、いろいろなことがあったな〜…としみじみ過ごす時期ですね。

12月22日は冬至。『太陽が戻ってくる日』という意味で、『一陽来復（いちようらいふく）』ともいいます。冬至を境に少しずつ日が長くなるように、みなさんにも、よいこと・うれしいことが少しずつ増えていきますように・・・



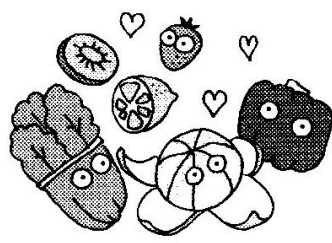
# ひきはじめての カゼの悪化させないために 注意！

## 安静にしてやすむ



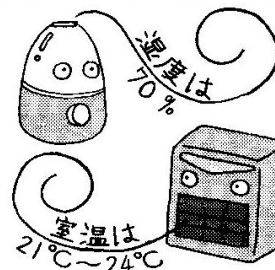
あたたかくして早寝しよう

## しっかり食べて栄養をとる



ビタミンCがおススメ

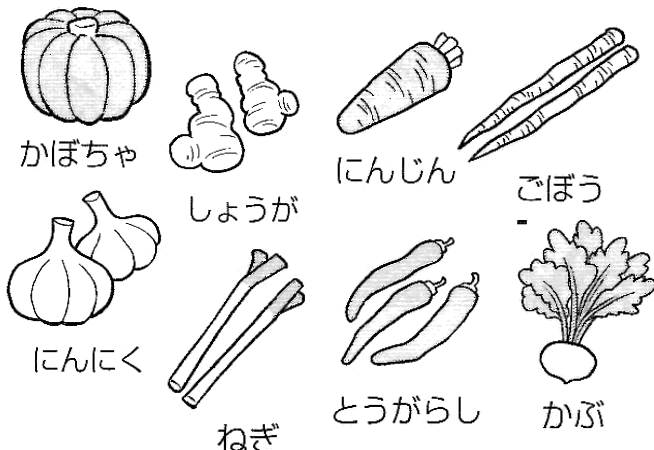
## 室内を適度な温度・湿度に保つ



## 外出はひかえる



## からだを温める食べもの



## 冬はお鍋で栄養チャージ！

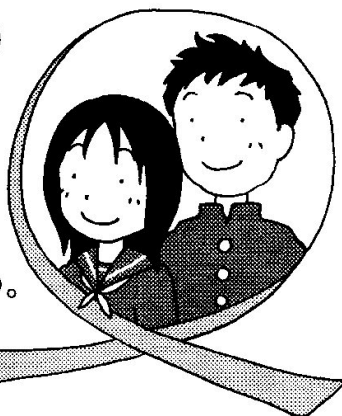
冬の保健室は「寒いよ〜☹️」と訴えて来室する生徒が増えます。体温を測ると、35℃台の生徒もちらほら・・・！

**低体温は、新陳代謝が悪くなり、免疫力も低下し、病気になりやすくなります。体を温める食べ物を積極的にとり、免疫力をアップさせましょう！** 寒いこの時期におすすめのメニューと言えば、お鍋がいちばん♪ 最後に雑炊にすると、お鍋の中の食材すべての栄養がとれますよ♪ この冬は、お鍋で体を温めて免疫力もアップ！！

なくなるとイイネ♡  
**偏見・差別。**

そのために  
正しい知識を  
身につけよう。

12月1日  
WORLD AIDS DAY



## “AIDS” GOES ON...

エイズは、HIVウイルスに感染しておこる病気で、感染から発症まで長い時間がかかります。感染に気づかずほかの人にうつしてしまうこともあります。

感染を防ぎ、感染を広げないために大切なのは、一人ひとりが正しい知識を持ち、それを行動に結びつけること。それは、みなさんの世代から、すでに始まっているのです。

## 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。

## 学校は寒い！

快適な自宅とは違い、校舎の中にも寒い…と感じることは多いと思います。

学校は集団生活のため新型コロナやインフルエンザの感染予防として、常時換気のため窓が少し開けてあります。

### 冷えは万病のもと

長袖下着やニットなどで重ね着することはもちろん、登下校の防寒対策も個人で必要な対策をお願いします！！

