



あっという間に12月直前になり、今年も終わりが見えてきました。皆さんにとって2023年はどんな年でしたか？今年の5月に新型コロナウイルスが5類に移項され、生活が大きく変わったように思います。それでもまだ感染自体は収まったわけではないので、引き続き感染対策を頭に置いて生活してほしいと思います。今年もありがとうございました。

トピック1

12月1日は「世界エイズデー」



令和5年度のキャンペーンテーマ

「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」

世界エイズデーは、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（世界保健機関）が1988年に制定したものです。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。

エイズってどんな病気？

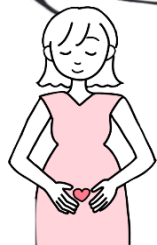
HIVはhuman immunodeficiency virus(日本名:ヒト免疫不全ウイルス)
エイズ(AIDS)はacquired immunodeficiency syndrome(日本名:後天性免疫不全症候群)の頭文字をとったものです。

エイズとは、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)の感染によって引き起こされる「後天性免疫不全症候群」を略した言葉です。HIVによってからだの免疫力が低下し、その結果健康な時には体内に入っても病気を起こさない病原菌にも感染して、様々な症状が出た状態をいいます。

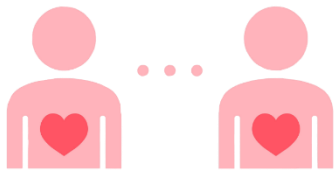
どうやって感染するの？

主な感染経路は

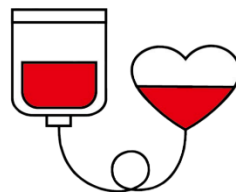
3つ



母子感染



異性・同性との
性的接触



輸血・臓器移植など
血液によるもの

血液や体液を介しての
接触によって感染します

唾液や涙等に含まれる
ウイルス量は非常に微量
なため、お風呂やタオル
の共用で感染した事例は
今までにありません。

保健所では、名前や住所を知らせず、また、無料で検査を受けることができます。検査をするのが怖い、という人は相談機関に相談してみるのもひとつの方法です。

結果が分かったときに、大きなショックを受ける可能性があります。そのときにどうすればいいかを一緒に考えてくれる援助団体もあります。支えてくれる人はたくさんいます。まずは身近の信頼できる大人に相談してください。

参考：厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eizu/index.html>

国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/400-aids-intro.html>



トピック2



寒い冬

どう乗り切る??

駒女は、窓ガラス一面なため、廊下がとても寒いですね。からだ冷えると体調をくずしやすくなり、冷えによる腹痛が起きたりします。寒い冬を乗り越えるためにも、自分にできる寒さ対策をしていきましょう！

～学校で出来る寒さ対策～

カイロで
からだを温める

タイツをはく

肌着を厚手の
物にする

ブランケットを
持ってくる

～健康的に体温をあげてみよう！～

※校則にしたがいましょう

朝起きたら
太陽の光をあびて、
体内時計をリセット!

シャワーで済ませず、
ぬる目のお湯に
ゆっくり浸かる

ウォーキングや
スクワットなど
足を使う運動をする

朝食をとり
体温をアップ!

トピック3

風邪のひきはじめ!

悪化させないために大事なこと!



とにかく休む
(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
(温度21～24℃、湿度60%前後)

加湿器肺炎に注意!

加湿器の水は毎日取り換えましょう!
加湿器の容器は週に一回は掃除をしよう!



風邪予防!

のどを乾燥させない対策!

- ・こまめに水分をとる
- ・口呼吸ではなく、鼻呼吸をする
- ・うがいをする
- ・マスクをする(呼気による保湿効果)



感染症予防の3原則!

- 感染経路の遮断
- 感染源の除去
- 抵抗力を高める

- ・手洗い
- ・手指消毒
- ・マスク
- 人との密な接触や人混みを避ける
- 十分な栄養・睡眠
- 適度な運動

基本的なことになりますが、一人一人の予防が大事になります!

トピック4

保護者の皆さまへ

- ★4月に行った健康診断で、受診連絡票を受け取り、まだ医療機関へ行かれていない場合には、冬休みを利用して受診をお願いします。
- ★学校管理下の中でケガをした場合には、スポーツ振興センターの災害給付金で申請できます。まだ申請していない方は、保健室まで用紙を取りに来ようお子様にお伝えください。
- 何かご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。