



平成 28 年 1 2 月
大阪市立西中学校
保健室

2016年ねんもあとわずか。今年ことしはどんな1年ねんでしたか？楽しかったことたのやうれしかったことくろ、苦しかったこと…色々なこといろいろを経験けいけんできたでしょうか。1年ねんをふりかえかえると同時に、どんな自分じぶんになりたいかをイメージして、新たな1年ねんをスタートしてくださいね！冬休みふゆやすみは楽しいイベントたのがたくさんあります。健康な心けんこうと体こころで過ごからだしましょう！

12月8日(木)5・6時間目 3年生 2回目歯科検診です!!

対象者

1学期がっきの歯科検診しかけんしんの結果けっか

- ✓ 治療ちりょうが必要ひつようだと言われたけどまだ行っていない人ひと
- ✓ 1学期がっきの歯科検診しかけんしんを受けていない人ひと

- ★受診報告書じゆしんほうこくしょをまだ持っている人は学校がっこうに提出ていしゅつしてください。
- ★すでに治療ちりょうが済んでいる人は保健室ほけんしつに言いに来てください。

対象者には
おしらせイベント
があります



体温たいおんを上げると免疫力めんえきりょくがアッぷ↑します

キーワードは
低温ていおん・乾燥かんそう

カゼやインフルエンザのウイルスは、乾燥かんそうした空気くうき中に舞い上がって活発かつぱつに活動かつどうします。これこれに対して、人間にんげんののどや鼻はなの粘膜ねんまくは乾燥かんそうして弱よわり体温たいおんも低ひくくなるため、抵抗力たいりきりょくが下さがってしまうのです。

寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとなります。



●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。





ねんど せかい
2016年度『世界エイズデー』キャンペーンテーマ



知っていても分かっていても AIDS IS NOT OVER

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っていても、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を实践しよう」

2015年 日本の年間報告数

HIV感染者数1,006件

AIDS患者数428件

近年は合計1,500件くらいと推移されています。減少はしても予断を許さない状況です。



HIV というウイルスに感染すると、ヒトのからだを病気から守る働き(免疫力)が低下し、健康な状態ではかからない様々な病気にかかりやすくなります。病気は23個決められていて、そのうち1個以上を発症した状態をエイズといいます。

HIV=ウイルスの名前

AIDS=HIVによって発症した病気の名前

現在HIVの治療法や治療薬はとても進歩していて、薬を飲み続けてエイズの発症をおさえることはできますが、まだ完治はできません。

予防対策

HIVは感染者の血液や精液、膣分泌液などにいますが、感染力が弱く、日常生活(握手・入浴など)では感染しません。

感染の危険があるのは次の3つ

日本で最も多い感染経路は性的接触です

性的な接触でHIVが粘膜や傷口から進入(性的感染)

血液中のHIVが傷口から進入(血液感染)

母親から赤ちゃんへの母子感染

安易で無防備な性的接触から、HIVに感染することがあります



その人のことをきちんと知っていますか?



普段から他人の血液に直接接触しないことを、心がけましょう



HIVに感染しても、自覚症状がない期間が数年続きます。感染に気付かず、他の人にうつしてしまうこともあります。「もしかしたら」と思ったら保健所や病院での検査を受けて今の自分の体の状態を知ることが大切です。

ひとりで悩まずにあなたが信頼できると思う大人に相談しましょう。周りの人に言いにくい場合は、電話相談もあります。秘密は守られるので安心して下さいね。