



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^{たの}かったことやうれしかったこと、苦し^{くる}かったこと…色々^{いろいろ}なことを経験^{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^{どうじ}に、どんな自分^{じぶん}になりたいかをイメージして、新た^{あら}な1年^{ねん}をスタートしてくださいね！冬休み^{ふゆやす}は楽しいイベント^{たいの}がたくさんあります。健康^{けんこう}な心と体^{からだ}で過^すごしましょう！

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^いわれたけどまだ行^いっていない人^{ひと}
- ✓ 1学期^{がっき}の歯科検診^{し かけんしん}を受^うけていない人^{ひと}

★受診報告書^{じゅしんほうこくしょ}をまだ持^もっている人は学校^{ひと}に提出^{がっこう}してください。

★すでに治療^{ちりょう}が済^すんでいる人は保健室^{ほけんしつ}に言^いいに来^きてください。

対象者^{たいしょうしや}には
おしらせアポイント
があります



体温^{たいおん}を上げると免疫力^{めんえきりよく}がアップ↑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^まい上^あがって活発^{かつぱつ}に活動^{かつどう}します。

これ^{たい}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^{ていこうりよく}力が下^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^{きせつ}は気温^{きおん}が低^{ひく}く、体^{てい}が冷^{ひや}えます。また、朝^{あさ}は、寝^ねている間に体温^{たいおん}が下^さがっているため、より寒^{ふせ}く感じます。体温^{たいおん}を上げるコツ^{こつ}を覚えて、元氣^{げんき}に過^{すご}しましょう！

●朝食をとる

朝ご飯^{あさごはん}は一日^{いちにち}をスタートさせる体^{てい}のエネルギーです。寝^ねている間に下^さがった体温^{たいおん}を上げるもとになります。



●体を動かす

体^{てい}を動か^{はな}すと血行^{けつこう}がよくなって新陳代謝^{しんちんたざい}が高まったり汗^{あせ}をかいて汗腺^{あせだん}の働きが活発^{かつぱつ}になったりして、体内^{ていだい}で熱^{ねつ}が作^{つく}られます。



●朝の光を浴びる

太陽^{たいやう}の光^{ひかり}を浴^あびることで体内時計^{ていだいじけい}がリセットされ、体温^{たいおん}を上げるために体^{てい}が活動^{かつどう}し始め^{はじ}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**を実践しよう」

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、膺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触れないことを、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くださいね。