

ほけんだより 12月

大阪市立港中学校
保健室
平成25年12月

日を追うごとに寒さが増してきました。寒さとともに気をつけなくてはならないのが、風邪・インフルエンザの流行です。冬休みや年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えるので、手洗い・うがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをつけたりして、予防を心

◆◆◆◆◆ 季節を感じるホツトタイム ◆◆◆◆◆

とうじ

12月22日は冬至



冬至は1年で最も昼が短く、夜が長くなります。この日をさかに日が長くなっていくため、冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、世界各地で古くから祝祭が盛大に行われています。また、冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入ると無病息災（病気をせず健康であること）で過ごせるといわれています。

なぜかぼちゃを食べるの??

冬至には「ん」のつくものを食べると「幸運」が得られるといわれています。→これを うんざかり 運盛りといいます。

かぼちゃを漢字で書くと

南瓜（なんきん） 運盛りのひとつ!!



豊富な栄養素

ビタミンA、C

カロチン

細菌をやっつけるための皮ふ

や粘膜の抵抗力を高めるため、風邪予防に効果的★

「南瓜（なんきん）」「蓮根（れんこん）」「人参（にんじん）」「銀杏（ぎんなん）」「金柑（きんかん）」「寒天（かんてん）」「うんどん（うどん）」

Q. これらの7つの食材を、冬至の七種といいますが、なぜかわかりますか??

A. 「ん」が2つつく食べ物なので、幸運をたくさん得られるとされています。また、これらの食物には疲労回復や免疫力アップに役立つビタミン・カロチン・食物繊維などの栄養がたくさん含まれているため、病気を予防するのにとても適しているのです!!

なぜゆず湯に入るの??

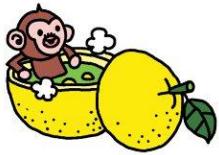
丸ごとお湯に浮かべたり、輪切りにしてネットに入れたり色々な方法があります。

血行促進で
冷え性・腰痛
改善

からだを温
め風邪を予防
する

クエン酸・
ビタミンCに
よる美肌効果

香りによる
リラックス
効果



勉強や部活動、遊びに忙しいみなさんですが、栄養満点のかぼちゃを食べて、ゆず湯でリラックスしてみませんか??

予防のために 今すぐできること

12月～3月にかけて毎年流行するのが、インフルエンザと感染性胃腸炎です。どちらも、ウイルスがからだに入り込み感染・発症します。まずはウイルスを自分のからだに入れないこと。そして、友達や家族にうつさないように予防していくことが大切です。

せきエチケット

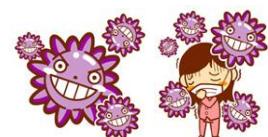


せきやくしゃみをする時は、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。マスクをすると、ウイルスの侵入を防ぐこともできます。

手洗い・うがい



正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。手を洗った後は、ハンカチで手をふくことも忘れずに!!



休み時間ごとに、3分間だけ窓を開けて、空気の入れかえをしましょう。かぜのウイルスを追い出すには、換気することが一番有効です。閉めきった部屋では、ウイルスがただよい続け充満してしまいます。

あれ？ 体調おかしいな？と思ったら…

休養 安静と休養が基本!!

- 安静にすることで、ウイルスなどの病原菌とたたかう、からだの力を助けます。
- 発熱や頭痛など体調をくずすと、いつもより体力を奪われます。体力が保つようにからだを休ませましょう。



早めの

受診 症状の急変に注意!!

「大丈夫」「そのうち治る」と思っていても、急に症状が悪化することがあります。おかしいなと感じたら、早めに受診しておきましょう。

- 呼吸が速く、苦しい
- 顔色が青白い
- おう吐や下痢が続いている
- 症状が長引いていて、悪化してきた

こんなときはすぐに病院へ!!

水分 飲める物を少しづつ

発熱やおう吐の症状は、水分不足になりやすくなります。

- お茶、水、フルーツジュース…など、飲める物を少しづつ飲むようにしましょう。

※牛乳は胃腸に負担がかかることがあるので、たくさん飲まないようにしてください。

しつかり

栄養 温かくて消化の良い物を

- おかゆ
 - 野菜スープ
 - うどん
 - 白身魚の煮物
 - すりおろしたりんごやバナナ
 - ヨーグルト、ゼリー
- ☆おう吐で食べられないときは、無理をせず水分補給を優先しましょう。



World AIDS Day

12月1日は世界エイズデーでした。世界レベルでのAIDSのまん延防止と、患者や感染者に対する差別・偏見の解消を目的に1988年に制定されました。毎年、この日には世界各国で様々なイベントが行われています。



HIV・AIDSってなに??

HIV・・・Human Immunodeficiency Virus [ヒト免疫不全ウイルス]

HIVは血液の中に入ると感染し、からだを守る免疫のはたらきを破壊して病気と戦う力を機能させなくなるウイルスです。一度感染すると、体内のHIVが消えることはありません。

ヒトの免疫力を低下させるウイルス



からだの外から侵入してくる病原体を攻撃する役目をしているリンパ球



HIVに感染すると



HIVがリンパ球を破壊し、リンパ球の数が減ってしまい免疫力が落ちてしまいます。



免疫力が低下すると、元気なときは感染しても症状を起こさないような、弱い細菌やウイルスにさえ抵抗できなくなり、症状が現れます。

この状態がAIDS発症です

AIDS・・・Acquired Immunodeficiency Syndrome [後天性免疫不全症候群]

HIVに感染した事により、様々な症状が現れた状態をAIDSといいます。

HIV感染＝AIDS発症ではありません

HIVは感染してもすぐに発症するわけではありません。早い人は数ヶ月、中には10年以上経っても発症しない人もいます。しかし、症状はなくてもHIVは体内にあり、本人の気付かない間に他の人にうつしてしまう可能性があります。

現代では、HIVに感染しても、きちんと治療を受ければ、ウイルスが増えるのを防ぎ、AIDS発症をおさえることができます。また、AIDSを発症した後でも、治療によって病気の進行を食い止めることができます。

検査を受けて早いうちに発見できれば、適切な治療につなげることができます。

しかし、体内のHIVが消滅することはできません。

どうやってうつるの??

感染している人の様々な体液から HIV は見つかっていますが、感染するには、その体液の中に相当な量の HIV が存在している必要があります。

HIV がたくさん含まれている体液とは、血液・精液・膣分泌液・母乳の4つです。

どんな感染経路があるのでしょう??

血液感染



感染者の血液が傷口や粘膜にふれることや体内に入ることで感染します。

性的接触による感染



HIV は血液や精液、膣分泌液に多く含まれています。性行為による感染が最も多いです。

母子感染



母親が HIV に感染している場合、妊娠中や出産に伴う出血、授乳によって感染する可能性があります。

HIV はヒトのからだの中で生き続けることができるウイルスですが、からだの外、つまり空気中や水中などに出てしまうと感染力をなくします。そのため、汗・涙・唾液・尿・便などからの感染の可能性はありません。

これらのことでもうつる心配はありません



せき・くしゃみ



つり革・手すり



トイレの便座

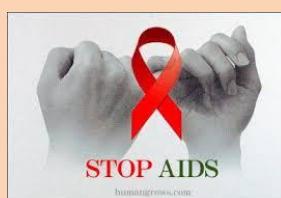


プール・お風呂

レッドリボンを知っていますか??

AIDS のボランティア活動に携わっている人が“赤いリボン”を身につけているのに気づいたことはありますか??

レッドリボンを身につけるということは
自分は AIDS に対する偏見をもっていない
AIDS とともに生きる人々を差別しない
という自己メッセージを表しています。



HIV/AIDS のいちばんの予防は、正しい知識を身につけることです!!