

保 健 だ よ り

12月に入り朝晩の冷え込みも一段と増してきました。いよいよ冬本番ですね。そして、インフルエンザの流行期に入りました。現在大阪市内の小、中学校でのインフルエンザによる休業措置は報告されていませんが、これから気温が低下してきて湿度も低くなるとインフルエンザが流行してきます。**手洗い・うがい・手拭の消毒・朝ごはんをしっかりと食べる・睡眠を十分とる・咳エチケットのマスク着用等**をしっかりと守って、**自分のため、みんなのために協力して流行を防ぎましょう。**



12月保健行事

- 12月 1日(火) 「世界エイズデー」世界のHIV感染者数は約4000万人
- 4日(金) 薬物乱用防止教室(全学年) 4日~10日「人権週間」
- 7日(月) 3年性教育(5, 6限)
- 11日(金) 1年食育(6限)
- 22日「冬至」昼が最も短い日 *日本では、ゆず風呂に入ったりカボチャを食べる

◎ 「かぜ」ひいたかな・・・?と思ったら

かぜのひき始めかも!?

- 睡眠時間はいつもと同じなのに、眠い。
- からだがだるい。熱っぽい。
- 食欲がない。
- 何となくやる気が出ない。
- 鼻水が出る。鼻がつまってきた。

基本の対応

- からだを休める。
 →かぜウイルスと戦う体力をたくわえます。
- 熱がある時は、水分補給を!
 →汗をかいたら着替えましょう。

マスク



ごんひ時は病院へ

- 突然、38℃以上の高熱が出た。
- からだのふしぶしが痛い。→インフルエンザの可能性がります。
- 2~3日休んでも回復しない。
- 症状が悪化してきた。
- せきやたんが1週間以上続いている→肺炎などの合併症の可能性がります。

◎ 感染性胃腸炎にご注意!

- ★原因・・・ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス・・・など
- ★主な症状・・・吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱
- ★治療・・・症状をやわらげる対処療法
- ★注意すること

- ①トイレの後、調理や食事の前には、石けんを使って**しっかり手洗い**をする。
- ②吐き気が強い時→水分や食べ物× ・吐き気がおさまってきたら→水分を一口ずつ
- ・吐き気がなくなったら→消化の良い物を少しずつ



食品は十分に加熱する
 (中心温度75℃以上で1分間以上の加熱が必要)



嘔吐物の処理

裏面あり→



12月1日
世界エイズデー

エイチ アイブイ と エイズ

HIV/AIDS

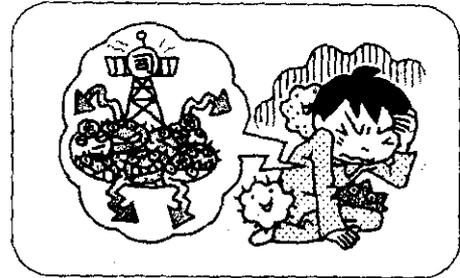


- ・ **HIVとは** ・ ウイルスの名前 で Human Immunodeficiency Virus 頭文字を取ったもの
日本語では「**ヒト免疫不全ウイルス**」といい人間の体を守るしくみ(免疫)を働かなくさせる(不全)ウイルス
- ・ **AIDSとは** ・ 病気の名前で Acquired Immunodeficiency Syndrome の頭文字
日本語では「**後天性免疫不全症候群**」というウイルス感染によって後から(後天性)免疫が働かなくなった(不全)のために、さまざまな症状がおこる(症候群)病気。



エイズの実態と現状

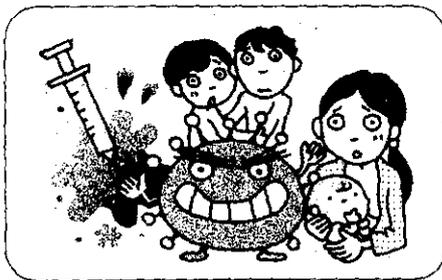
- ・ 感染者の血液・精液・髄分泌液・母乳等の中にウイルスが含まれている。
- ・ ウイルスは人間の病気を防ぐ免疫システムをこわす。→結果、軽いかぜも治らず死亡する。
- ・ エイズ特有の肺炎や全身におできができる。



AIDSは病気の名前です。体内でHIVが増え、免疫細胞が減ると、AIDSになります。

※ 世界中で研究が進んで、HIVが体内で増える

のを防ぐ薬が開発されてHIV感染=死ではなくなった。



HIVが体に侵入するのは、血液・精液・髄液・母乳を通じてだけ。

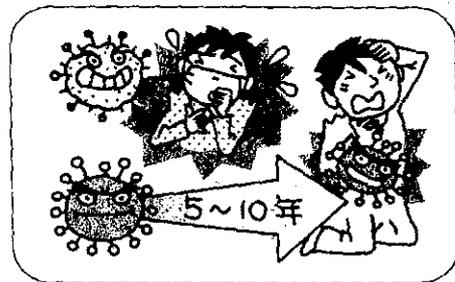
- ・ 約90%は性行為でうつる。
- ・ 感染してから症状が出ないので(症状が出るまで5年~10年以上)知らないうちに他の人にうつしている。
- ・ 性に関することなので、人に話にくい。
- ・ 治療薬が開発されたが、高価で一生涯治療しなければならない。

他人事として考えないで

みなさんの中には、性に興味を持ち、性行為をしてもかまわないと考えている人がいるかもしれません。しかし、たった1回でも感染や妊娠する可能性があり、回数や関係を持つ相手が多ければ多いほど、リスクが高くなります。

社会的にも、経済的にも自立していない中学生にとって、性行為に伴うリスクは、想像以上に重いもの。

軽い気持ちでしたことがあなたの体や人生、夢をこわしてしまいます。



HIVに感染してから症状が現れるまでに5~10年以上。ほかのウイルスの何倍もかかります。

※ 3年生は12月7日(月)5,6限性教育の授業があります。HIVと人権・情報センターから講師の先生お招きして貴重なお話をいただきますので真剣に聞きましょう。



○1年生「歯と口の健康教室」取り組みを行いました



11月20日(金)の5限目に、学校歯科医の藤森先生にお越しいただき、「歯と口の健康教室」の取り組みを行いました。まず始めに保健美化委員より、新巽中学校1年生の歯と口の実態について、次に歯のクイズと保健美化委員が調べた「噛めば噛むほどいいことがいっぱい」のコーナーでは噛むことの必要性についての説明がありました。食べ物をしっかり噛むことが、むし歯予防になったり、脳を刺激して記憶力や学習能率に役に立つことがわかって驚いた人もいたのではないのでしょうか。

その後3年前の保健美化委員会が作ったDVDを観て歯周病の恐さや正しい歯の磨き方、歯が酸に溶ける実験などを先輩たちのDVDで楽しく学習できました。

最後に藤森先生よりカラーの画像を使ってお話をいただきました。歯肉炎や歯石を放っておくとこんなにひどいことになる!とか、たばこを吸う人と、吸わない人の口の中は、こんなに違いがあるからたばこも吸わないで欲しい!というお話や写真もありましたね。

大人だけでなく、歯肉炎などの歯周病は子どものうちからの丁寧なケアが大切です。今回学んだことを生かして、自己管理ができるようになってくださいね。



取り組み後の感想



- ・歯肉炎の見つけ方がよくわかった。(1組)
- ・口の中がネバネバしてきて早く帰って歯をみがきたい。(1組)
- ・保健美化委員の説明がていねいでわかりやすかった。(2組)
- ・歯がないと力が入らないことがわかった。(1組)
- ・一生食事を楽しめるように歯を大切にしていこうと思った。(1組)
- ・先輩たちのDVDがおもしろく、わかりやすく、すごくよかった。(2組)
- ・よく噛んで食べると脳の発達や運動能力アップにつながることをわかった。(1組)
- ・炭酸飲料水やスポーツドリンクにはたくさんの砂糖が入っていることがわかった。これからは、水かお茶を飲もうと思った。(1組)
- ・タバコを吸うと肺だけと違って歯や舌まで色が変わって、歯周病になると知って、タバコは絶対吸いたくないと思った。(2組)
- ・歯がないと顔の表情が変わったり、歯があるだけで顔つきがよくなったりするので、歯を大切にしていきたいと思った。(2組)
- ・今まで食べ物を噛む回数が少なかったのでこれからは、一口30回以上噛んでむし歯を予防したい。(1組)
- ・正しい歯の磨き方をして、80歳になっても自分の歯を20本以上残せるように歯を大切にしていきたい。(1組)
- ・歯みがきしたり、食べ物をよく噛んで食べるだけでむし歯の予防になるのはいいことだと思った。(2組)
- ・今日学んだことを意識してやりたい。(2組)

