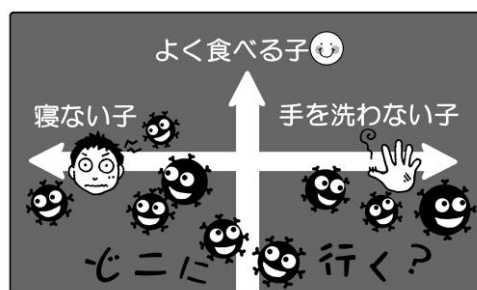




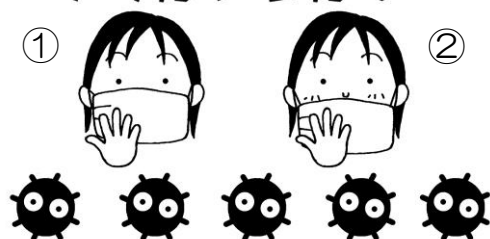
2015年12月1日 大阪市立住吉中学校

## 感染症の予防できていますか？

かぜ・インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行が広がることが多く、普段の予防がとても大切です。感染症の予防は、手洗い、うがい、マスク、十分な睡眠・栄養とるなど、一人一人が実行できるものばかりです。しっかり予防しましょう！



### まちがいさがし -



左の絵の①と②どちらが正しいマスクのつけ方でしょうか？

答えは①です。マスクは「鼻からあごまで」をおおるようにしてつけます。住中生にも②のつけ方をしている人をよく見かけます…。息苦しいからと言って、②のように鼻を出さないようにしましょう。

## 寒い冬に・・・

### 体温をあげるコツ♪

この季節は気温が低く、身体が冷えます。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。コツを覚えて、元気に過ごしましょう！

#### 1. 朝食をとる

朝ごはんは1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あげるもとになります。



#### 2. 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。



#### 3. 朝の光を浴びる

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



エイズという病気を知っていますか？

原因となるHIVウイルスに感染すると、ウイルスが病気と闘う力の免疫細胞を攻撃してしまうため、徐々に免疫力が落ちていき、いろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。人から人にうつしてしまい、一度感染したウイルスを退治することはできません。

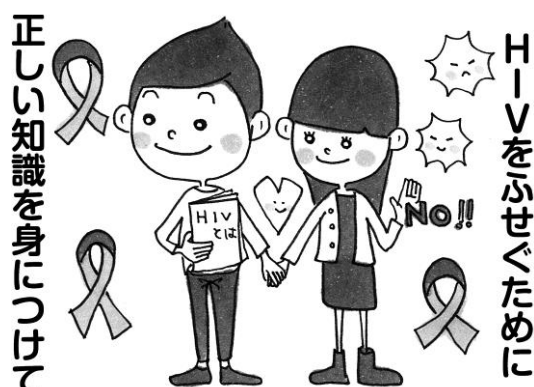
しかし、HIVウイルスの感染力は弱く、また感染経路も限られているため、日常生活で感染することはほとんどありません。また早期に発見し、定期的な受診を続け、必要になれば薬を飲むことで、今までと同じように生活でき、日本では命を落とすことは少なくなってきました。

## 12月1日 世界エイズデー

エイズの流行が始まったとき、正しい認識がされなかったため、HIVに感染した人に対する偏見や差別がうまれてしまいました。今もその差別に苦しんでいる人がいます。

また、HIV感染を知ろうとする人が少ないため、「自分には関係ない」と思い込み、感染したことに気付かない人が増えているそうです。

正しい知識と情報を持つことで、きちんと予防すること、早期発見に努め早期治療すること、そして偏見や差別をなくしていくことができます。



レッドリボン（赤いリボン）は、エイズを正しく理解し、偏見をもっていない、HIVとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。



## 保護者のみなさまへ

◎冬休み中に学校医療券を利用する場合は、12月15日（火）までに学級担任または保健室までご連絡ください。発行には10日ほどかかりますので、予めご了承ください。

◎学校管理下でのけがで病院受診された場合は、日本スポーツ振興センターの「災害給付制度」の申請用紙をお渡ししています。申請書類がそろい次第、学校まで提出してください。時効がありますので、ご注意ください。