

12月 保健だより

2016年12月 宇栄原小学校

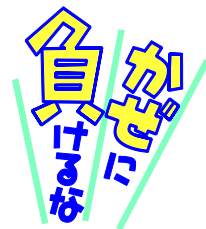
保健室

2016年もそろそろ終わりに近づいてきました。

みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか？健康に過ごせた人、そうではなかった人も

あらたな気持ちで新年の準備をしましょう。

残り一カ月も体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょうね



今日の目標

冬を健康に過ごそう(カゼ・インフルエンザの予防につとめる)

『かぜ』の症状：「かぜ」という病気があるわけではありません。

下のような症状が出る病気を「かぜ」症候群とよんでいるのです。



くしゃみ



はなみず
鼻水・はなずまり



のどの痛み



せき・たん



はつねつ
発熱



ずつう
頭痛



だるさ



いちょう ふちょう
胃腸の不調



さむけ
寒気

※長引くようなら別の病気の疑いもあります。

病院に行きましょう。

【冬にかぜがはやるわけ】

鼻やのどなど、いつもはフィルターの役割をする部分の活動が低下すること、かぜ症候群を引き起こすウイルスの活動が冬にさかになることが原因です。



～かぜ・インフルエンザの予防～

☆きちんと睡眠をとって休養



☆手洗い・うがいは基本！！



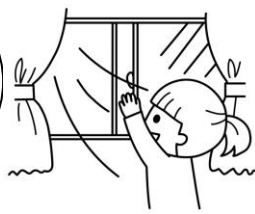
☆日頃から体をきたえる



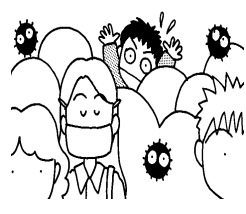
☆三食バランスよくきちんと食べる



☆部屋の換気をする



☆人ごみをさける



12月1日は「世界エイズデー」

いぜんのようにエイズに関する報道があいついだ時期に比べ、人々の関心は薄れがちですが、感染者は増え続けています。エイズは一部の人がかかる特別な病気ではありません。誰にでも感染の可能性があるのです。

エイズを防ぎ、偏見のない世界にしたいためにも、みんなで一緒にもう一度考えてみましょう。

●○○●○○どうやってうつるの？○○●○○●

①性行為



●エイズの感染で最も多い

②血液感染



●覚せい剤の注射器の

③母子感染



●母親からお腹の子どもに

まわしうちなど

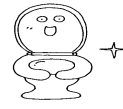
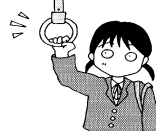
感染する事がある

AIDSの正しい知識HIVの感染力は弱くこれらの事でうつりません！

★握手・軽いキス・咳・くしゃみ・汗・涙に触れる



★つり革や様式便所・OA機器の共用



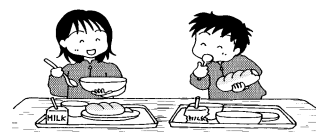
★お風呂やプールに一緒に入る



★蚊やノミなどに刺される



★食器や箸の共用



レッドリボンを知っていますか？



レッドリボンとは、エイズに対する偏見やHIV感染者・エイズ患者に対する差別をなくすための様々な活動に取り組むことのシンボルです。このレッドリボンを身につけているということは、自分はエイズに対する偏見や差別を持たない、HIV感染者・エイズ患者の方々を理解・支援していきますということを意味しています。

・・・学校での取り組み・・・

各学年の発達段階に応じて、エイズについて、また自分の体や男女の性差などについて正しい知識を身につけ、生命を尊重できる心を育てたいと願い、12/1(木)から各学級で、性・エイズ教育授業を行う予定です。この機会にご家庭でも話し合ってみませんか。