

# 12月 保健だより

令和5年12月1日  
金山中学校保健室

今年も残すところあと一ヶ月となりました。朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきています。毎日の体調管理、手洗い・うがいなどの感染症対策をしっかりと行い、一年の終わりを健康な状態で迎えらるるようにならう。

また、冬至に向けて日暮れが早まっているので、学校からの下校時や休日の帰宅時など、安全にも十分気を付けましょう。

## 12月1日は世界エイズデー

エイズ感染が広がるのを防ぐことと、エイズ患者やHIV感染者に対する差別や偏見をなくすことを目的に、WHO（世界保健機構）が1988年に制定したものです。

レッドリボンは、HIV／エイズに関する世界的なシンボルです。

本を読んだり、周りの人と話し合ったりして、エイズについての正しい知識を身につけましょう。



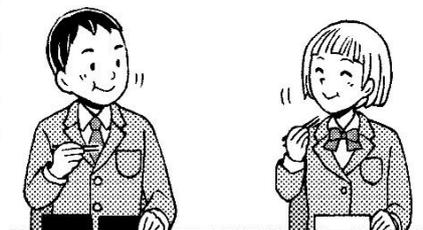
レッドリボン

## エイズってどんな病気？

エイズは「HIV」というウイルスによる感染症で、病気から体を守る免疫機能を壊してしまう病気です。潜伏期間は10年ほどあり、感染したことにすぐ気づくことができません。

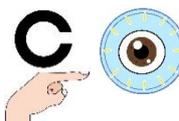
## HIVは日常生活では感染しません

HIVは感染力が弱いので、握手をしたり、食事を一緒にとったり、お風呂やプールに一緒に入ったりしても、ほかの人にうつることはありません。



保護者の皆様へ

## 第2回視力検査を実施しています

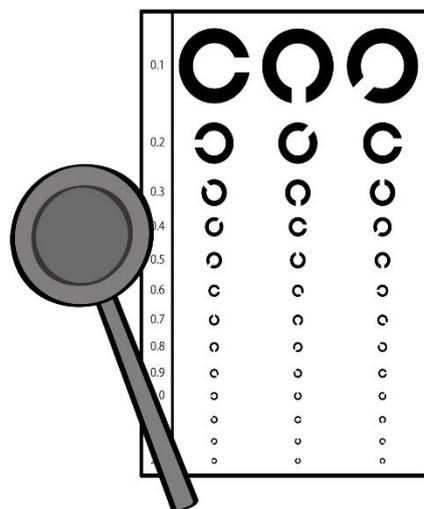


現在、今年度2回目の視力検査を実施中です。

第1回は4月の身体測定時に行いましたが、今回の検査は、現在学習に支障のない視力が保たれているか、第1回の検査結果と比較して視力の低下がないかを確認するために実施しています。

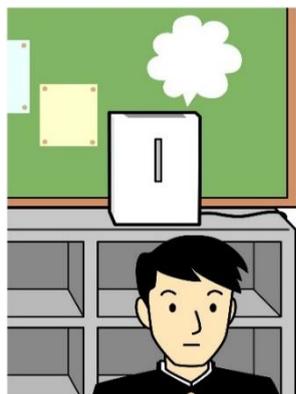
目の使い過ぎによって急激な視力低下が起こることもあり、この機会に普段の生活を見直すことも大切です。意識的に目を休める習慣を身につけて、今の視力を維持できるように、ご家庭でも話題のひとつとして取り上げていただければと思います。

なお、学校では黒板の文字の見え方などの理由から、視力がB以下の場合に受診をおすすめしています。今回の検査結果については、学期末に配付する「健康カード」に記入しますので、ご確認をお願いします。



## 冬の感染症対策

### < 加湿 >



暖房の使用がはじまり、空気の乾燥が気になる時期になりました。

教室内の湿度は「30%以上 80%以下」に保つと良いそうですが、人が快適だと感じる湿度は 50%～60%といわれています。教室の湿度をこまめに確認して、保健委員を中心に加湿器の水の補充などを行いましょう。

加湿器がない部屋では、ぬれたタオルをハンガーなどにかける、器に水を入れて置いておくなどの方法があります。自分でできる工夫を試してみましょう。

### < 換気 >



寒い時期になりましたが、今後も換気を心がけましょう。感染症予防や、ストーブ使用により汚れた空気を入れ替えるためにも大切です。

1時間に1回、数分間だけ窓を全開にして短時間で換気をする方法や、窓を少しだけ開けて常時換気をする方法があります。その日の天候や気温、部屋の環境に合わせて工夫してみましょう。窓とドアの2か所を開けて、空気の通り道をつくると効率よく換気ができます。

### < 免疫力アップ >



冬になると気温が低くなるために体温も低下しやすくなります。体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下するといわれています。

免疫力を高めるためには、生活習慣が大切です。日常生活のちょっとした心がけが免疫力アップにつながるので、意識してみましょう。

- ★十分な休養：8時間以上の睡眠が免疫力アップにつながります。
- ★バランスのいい食事：特にたんぱく質やビタミンを摂取しましょう。
- ★体を温める：湯船に10分つかると体温は約1℃上がります。
- ★笑う：笑顔は免疫細胞を活性化させる効果があります。

## ノロウイルスによる 胃腸炎に注意

ノロウイルスは、汚染された食品（二枚貝など）や、ウイルスがついた手などを通して感染が広がります。感染予防のためには、食品をよく加熱し、石けんでしっかりと手を洗うことが大切です。

