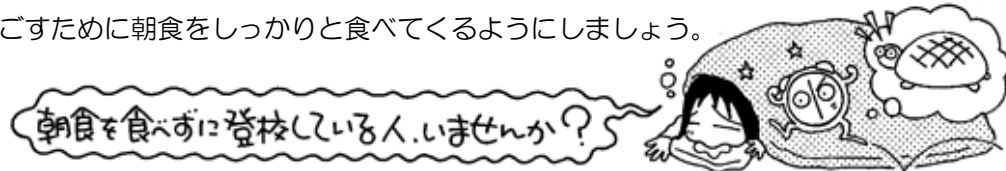


ほけんだより 12月号

平成 30 年 12 月 1 日
釜利谷中学校
保健室

12月に入り、寒さがより厳しくなり、布団から出るのが辛い季節になりました。つい、遅刻ギリギリまで寝てしまい、朝食を食べずに登校している人はいませんか？朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、学習の効率も上がりません。また、抵抗力が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。1日を健康的に過ごすために朝食をしっかりと食べてくるようにしましょう。



◆12月1日は世界エイズデーです

HIV (=Human Immunodeficiency Virus, ヒト免疫不全ウイルス) に感染し、しだいに免疫力が落ちて、さまざまな感染症にかかりやすくなると AIDS (=Acquired Immunodeficiency Syndrome, 後天性免疫不全症候群) の発症となります。

現在は抗 HIV 薬を飲み続けることで、発症を抑えることができますが、完全に治すことはまだできていません。HIV とエイズについて正しい知識を持つことが、感染予防と患者・感染者に対する差別・偏見の解消に大切です。



HIV は体を守る免疫細胞を破壊するため、エイズを発症するとさまざまな病気にかかりやすくなる



薬でエイズ発症を防ぐことができる

12月1日は
世界
エイズデー



レッドリボンには「エイズに関して差別や間違った考え方を持っていない」というメッセージが込められている

12月の保健目標 健康な身体で冬を過ごそう

健康な身体で冬を過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう！

規則正しい生活リズム



健康な身体をつくるために！

朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も身体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



インフルエンザに注意！

くしゃみなどで出る水滴で感染
インフルエンザウイルスは、くしゃみ・鼻水のような症状が出ている人からうつります。1回の咳で約10万個のウイルスが約2m飛ぶと言われています。咳が出るときはマスクを着用するか、ティッシュかハンカチで口や鼻を覆うなど、**咳エチケット**を心がけましょう。



厚生労働省が『進撃の巨人』とコラボレーションして、**咳エチケット**を呼びかけています！

イラスト：保健イラストブック中学・高校編（上巻）