

保健生活！

令和4年度
邑楽南中学校保健室

12月に入りました。もうすぐ2022年も終わってしまいますね。今年は、みなさんにとってどんな一年でしたか？まだまだ制限がある中ですが、学校行事も再開してきた一年でしたね。2023年も健康に過ごせるように、早寝早起き朝ご飯・感染予防対策を徹底していきましょう。

「換気」と「加湿」をしましょう

ここ数日で急に寒くなりました。保健室に来て、「先生寒いです！窓を閉めたいです！」という人がちらほらいます。

「換気ってそんなに大事なの？」

換気をしないと…

匂いがこもる

汗の匂いや給食の匂いなどが混ざってこもってしまいます。

ウイルスや細菌の増加

教室の中にいるウイルスや細菌が外へ出て行かずに教室にただよってしまいます。感染症にかかるリスクが高まります。

二酸化炭素量の増加

教室でたくさんの方が息をすると二酸化炭素が増え、酸素が少なくなります。酸素が不足すると、頭がぼーっとして眠くなってしまうたり、頭痛や吐き気がしたりすることがあります。

対角線上に開けると効果的！

このように、換気をしないと様々な悪影響が出てしまいます。

＼クラスみんなで元気に学校生活を送れるよう、換気のご協力をお願いします。／

ただ、寒さを我慢して体調を崩すことのないよう、ジャージの中に、セーターや指定のトレーナーなどを着込んで防寒対策をしてください。ひざかけも使用OKです！

保健委員さんが各教室に加湿器を設置しました！

◎室温18℃以上、◎湿度40～60%になるとウイルスが増殖・活性化しにくくなります。乾燥する季節になりましたので、ウイルスを活発にさせないように注意していきましょう。





の保健目標「エイズについて考えよう」



エイズとは・・・

日本語では「後天性免疫症候群」といい、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。次第に免疫力が下がり、様々な感染症にかかりやすくなります。現在は治療の進歩により早期に治療を開始すれば、薬で発症を抑えることができます。しかし、完全に治ることはないため、感染しないことが大切です。

クイズ

Q. HIVがうつるのはどれでしょう？



握手



せきやくしゃみ



プールやお風呂



トイレの便座

A.この中にはありません。

- 性行為による感染（感染者の精液や膣液が体内に入ること感染）、
- 血液感染（注射器の共用などで感染者の血液が体内に入ること感染）、
- 母子感染（感染者の母親から妊娠中や授乳中に赤ちゃんに感染） によって感染します。

未だに間違った情報があふれています。正しい知識を持ち偏見や差別を無くしましょう！！

7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内で挑戦しよう！

