



ほけんだより 12月

令和6年 12月9日
大道小学校 保健室



12月のほけん目標：**世界エイズデーについて考えよう！**

12月1日は**世界エイズデー**でした。大道小学校では、**保健委員会**の手作り**レッドリボン**を胸

にはり、エイズや**人権**について学んでいます。



令和6年度世界エイズデーキャンペーンテーマ

「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー」

エイズは、HIV（ヒト**免疫不全ウイルス**）に**感染**することで起こる**病気**ですが、HIV**感染**=エイズではありません。HIVはとても**弱い**ウイルスです。HIVに**感染**している人と**食事**をしたり、同じお風呂に**入**ったり、**軽い**キスやハグをしてもうつることはありません。普段の**生活**ではうつりません。HIVについて**正しい**知識を持ち、**未来**の**自分**のためにどんな**行動**をするのが**よい**か**考**えることで、エイズの**感染拡大**防止にもつながります。エイズにかかっている人の**多く**は、**病気**だけでなく、**偏見**や**差別**とも**戦**っています。病気について**正しい**ことを知り、**偏見**や**差別**をせず、**誰**にでも**思いやり**の心を持つて**大**道っこになりましょう。

レッドリボンには・・・



- ・エイズで亡くなった人たちの**思**う心
 - ・エイズと**闘**いながら、**生**きている人を**差**別しない心
 - ・エイズがこれ以上**増**えないよう、**学**び**予**防する心
- を持ってほしいという意味が込められています。



放課後、保健室前の**掲示**板に**レッドリボン**を貼し、エイズで苦しんでいる人々の**気持**ちを**考**える**機**会にしました。



【保健委員会リボン作成】



【レッドリボン】



【図書館特設コーナー】

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくとう安心です。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



え いようバランス
心がけた食事
丈夫な体作り

う イルスは
こまめな換気で
追い出して



い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

あ たためる時は
運動で
体の中から



カゼに負けない！ あいいうえお