

# えがお

2018年も残り1ヶ月となりましたが、平成最後の冬にやり残した事はないですか？今年1年を振り返りながら、来年はもっと楽しい1年になるといいですね。これから冬休みにクリスマス・お正月とみなさんが楽しみにしているイベントがたくさん待っています。安全に気をつけて、また体調にも気をつけ、新しい年を迎えて下さい♪

今月の  
保健目標

## 冬を元気にすごそう！



### 冬休みを元気にすごすための約束

ごちそうが続くかも

1 食べすぎには注意

親戚や家族が集まって、夜遅くまで起きている日があるかも

2 メリハリをつけて生活リズムは乱れないようにしましょう

ジュースとお酒、

3 まちがえて飲まないように

夕方5時を過ぎると、暗くなりはじめます。交通事故には気をつけて

4 早めに家に帰りましょう

沖縄の12月は、まだまだ寒さの本番とは言えませんが、この時期からインフルエンザなどの感染症が増えてきます。12/5現在、本校での感染症情報としておたふくかぜの疑いが1名となっていますが、今週に入り、熱での欠席や早退が増えています。ご家庭でも子ども達へ手洗いうがいの呼びかけをお願いします。

また、冬休みに入るとたくさんの誘惑が待っています。ダラダラ生活や朝寝坊・夜更かし・おいしいものの食べ過ぎ・ゲームづけの毎日・夜遅くまでの外出などなど…そんな誘惑に負けてばかりだと、風邪を引きやすい体やケガをしやすい体になってしまいます。そうならないためにも、適度な運動や早寝早起き朝ごはん、手洗いうがいなど健康でいるための生活習慣を送るようにしましょう！



12月1日は「世界エイズデー」ということで、本校でも11月30日にレッドリボンをつけて、保健委員さんから給食時間の放送で『エイズ』についてのお話をしました。毎年新しい情報をUPDATE(更新)し、正しい知識を身につけ、差別や偏見を持たず、また自分自身を守るためにもエイズについて学んでいってほしいと思います。この機会にぜひご家庭でもエイズについて話し合ってみて下さい。



平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

### UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE(更新)が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。

