



12がつのほけんもくひょう
かんが
エイズについて考えよう

年末年始(ねんまつねんし)は、心がうきうきしますね。家族(かぞく)みんなで、感染症(かんせんしょう)対策(たいさく)をつづけながら、すごしていきましょう。

冬休(ふゆやす)みはおうちの手伝(てつだい)い・大そうじ・一緒(いっしょ)に遊(あそ)ぶ...などで、たくさんふれあってくださいね。**ゲームやタブレット・テレビは、かぞくでルールをきめてつかい**『メディアをさわらない時間をつくる』を家族みんなでやってみましょう！



☆『**AIDSエイズ**』は『HIV』というウイルスが体(からだ)に入り、**免疫(めんえき)**を低下(ていか)させる病気です。

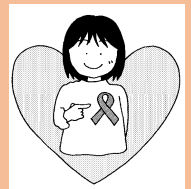
びねつ・せきなどがなおらずに続きます。完全(かんぜん)になおす薬(くすり)はありません。

沖縄県は、人口比に対する感染者(かんせんしゃ)や患者(かんじゃ)の割合(わりあい)が多い地域(ちいき)です。エイズについて知ることがだいじです。

☆**レッドリボン**は、偏見(へんけん)や差別(さべつ)をしませんという

『思(おも)いやり』のしるし。病気(びょうき)のことを知り、いろんな病気(びょうき)とたたかっている人(ひと)に対(たい)して、やさしいこころを持(も)てるかみはらっ子(こ)になりましょう！

☆各クラスでエイズについてまなんでから『**レッドリボン**』をつけてすごします。



めんえきアップ！で病気をはねのけよう

☆私たちの体には、病気をはねのける力(ちから) **免疫(めんえき)**があります。この、めんえきくんを活躍(かつやく)させましょう！

- ①はやね・はやおき→ぐっすり寝(ね)ることがめんえきアップ！
- ②てあらい・うがい→手(て)やのどのおくについたバイ菌(きん)をやっつけよう！
- ③ばらんすのよい**食事**→すききらいせず、**赤・黄・緑**の食品をなんでもとろう！
ミカンなどビタミンCもカゼ予防(よぼう)にいいですよ。



エイズは
めんえき
がひくく
なって
おこる病気
です

- ④**外(そと)であそぶ**→ゲームやテレビなどメディアは1時間(じかん)まで。
外(そと)でからだをうごかさう！
- ⑤**いっぱいわらおう**→わらうことで免疫力(めんえきりょく)アップ！



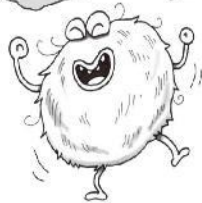
ふゆやす
冬休み

すかたひと
こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

冬のお出がけのポイントは?



寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る

好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★

冬休み、けがやびょうきにかからないように、気をつけて

おうちのかたへのほけんだより



☆発熱での欠席、のどの痛みや咳を訴える児童がふえてきました。のどが痛い・咳やくしゃみがでるときは、マスクをする・口を腕などで覆うなど、「せきエチケット」をおしえてあげてください。

☆朝・夕は少し肌寒いですが、日中はまだまだ暑いです。脱ぎ着のできる、厚すぎず動きやすい服装を選んであげてください。

☆カイロを持たせるときは、低温やけどに気をつけて、肌に直接はりつけないようにしてください。また、破っていたらしないよう、ご注意ください。

☆「世界エイズデー」にちなみ、各学年で発達に応じた内容の学習をします。12月12日は5・6年生を対象とした「思春期健康教室」があり、助産師さんの講話があります。どうぞご家庭でもお子様と話してみてください。



~ことしも保健室へのご協力ありがとうございました。
よいお年をおむかえください~

