

ほけんだより 12月

平成29年12月1日(金)
那覇小学校 保健室

今年最後の月がやってきました。2017年はどんな年でしたか？2学期前半もたくさんの行事があつて、思い出もたくさんできたと思います。少しふり返れば、来年の目標や夢が見えてくるかもしれません。

冬休みが明ければ2018年。元気な顔で会えることを願っています。

12月の保健目標
自分を大切にしよう



自分の身は自分で守る。



自分の命は
関わってくれる人
みんなの命。
だから、大切にね。

悪い誘いをする人は
きつと心がさみしい人。
同調しないで
寄り添ってあげたいね。

エイズって、どんな病気？

エイズは、HIVというウイルスが感染し、ヒトのからだの病気と戦うしくみをこわしてしまう病気です。

HIVは、とても弱いウイルスで、うつりにくく、からだに入りこむルートも限られているので、ふだんの生活で感染することはありません。

ただ、ウイルスは血液の中にふくまれるので、ほかの人の血液には直接さわらないように、また、血が出るようなけがをしたときは、ほかの人に血がつかないように、ふだんから気をつけるといいですね。



平成29年度

「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE!

エイズのイメージを変えよう

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE（更新）して、AIDSのイメージを現実に近い近づけよう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

HIV/AIDS 感染者情報

平成28年版

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。ちなみに10～19歳の新規HIV感染者は15件でした。

また、診断された時すでにAIDSを発症していた人が3割ほどいる状況も続いています。早期発見の機会を逃している人がそれだけいるのです。

現在ではAIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動すること、を、広くすすめていきましょう。



血液のあつかいで知っておきたいこと

からだや衣服に血液がついたら、なるべく早く洗い流す。



カミソリや歯ブラシ、くし、タオルなど血液がつきやすい日用品は、自分専用にする。



素手で血液や傷口にさわらない。きれいなハンカチ、ティッシュなどでおさえる。



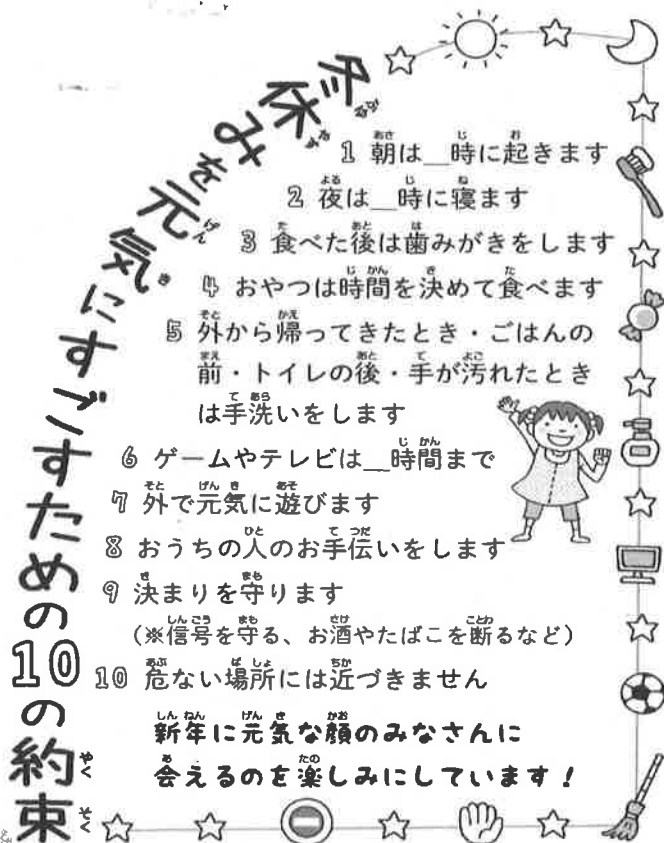
みなさんにまもってほしいこと

☆ひとの血はぜったいにさわらない。じぶんの血をひとにさわらせない
☆正しい知識をみにつけ、さべつやへんけんの心をもたない

今年の治療、今年のうちに...

今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活で／勉強で／遊びで忙しい」「大したことないから」...健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったものの、後回しになっていませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診になりますので、できるだけ冬休み前から受診しましょう。



本校では、11月末からインフルエンザにかかった児童が6名います。

他にも、吐き気や体調不良を訴えて、保健室で休む人も増えています。『手洗い・うがい・換気』そして、『十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事』で感染症に負けない体をつくっていきましょう!

もし、インフルエンザと診断されたら学校まで連絡をお願いします。



かぜ・インフルエンザはどうやってうつる?

1 せき・くしゃみをしている人のしぶきから



予防法

せき・くしゃみが出る人はマスクをつけよう



2 かかっている人のつば・鼻水などがふれたものから



予防法

手洗いはかならずしよう (食事の前、トイレの後など)



また、最近目立つのが、低体温(35℃台)の児童です。低体温の原因となる生活習慣は、①睡眠不足、②朝食を食べない、③テレビを見たりゲームの時間が長く、外遊びをしないなどです。生活習慣の乱れや運動不足が続くと、自律神経の働きが悪くなるため、体温調節ができなくなり、低体温になってしまいます。寝る時間や起きる時間を少し早める等、自分の生活習慣を見直してみましょう。