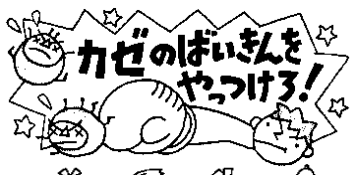
12月の保健だより

2018年　12月
高良小学校　保健室　No. 8

2018年も残りわずかとなりました。皆さんにとってどんな一年でしたか？ 健康に過ごせた人はそれだけでありがたいことです。この時期流行るかぜ・インフルエンザに負けないよう規則正しい生活習慣を続け、今年一年を元気な体と心で締めくくりましょう。

今月の目標

かぜの予防につとめる！



「かぜ」ってなに？

熱、頭痛、鼻水、せき、のどの痛みなどを主な症状とする病気で“かぜ症候群”といいます。ふだんはこれをかんたんに「かぜ」と言っています。



かぜの予防法

☆栄養と休養をじゅうぶんにとる！
➡体力をつけていこう力を高めよう。



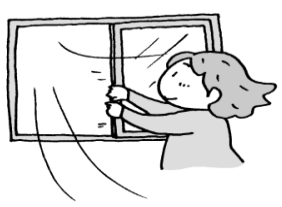
☆人ごみへは出かけないようにする！
➡人ごみにはウイルスがいっぱいです。



☆外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに！
➡うがいでのどのかわきを防ごう。



☆1時間に1回、部屋の空気の入れかえをする！
➡暖房でかんそうした空気は、ウイルスにとってとても気持ちよいです。

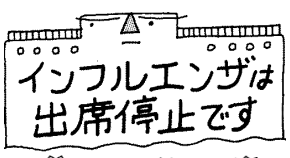


☆体や心をゆっくり休める！
➡ストレスは、体のていこう力を弱めてしまいます。





インフルエンザに感染すると、***出席停止***になります。登校する際には、「インフルエンザ罹患に伴う経過報告書」を提出して頂きます。インフルエンザに罹患した児童の体調把握や集団感染防止の為に必要な事ですので、保護者の皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。学校のホームページに、インフルエンザ出席停止早見表や報告書等の必要書類の様式を掲載しておりますのでご覧下さい。





12月3日（月）～12月14日（金）は
「性・エイズ教育指導旬間」

私たちの体には色々な病気から体を守る働きがあり、これを“免疫”と言います。エイズは、この“免疫”が働かなくなる病気です。

エイズは、ＨＩＶ（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスが原因で起こります（１９８３年発見）。日本語で『後天性免疫不全症候群』といいます。「生まれたあとにかかる病気で、病気を起こす細菌やウイルス、毒素から体を守る免疫のしくみが働かなくなる病気」という意味です。

免疫が働いていると病気を追い出すことができる



エイズになると・・・

免疫が働けなくなって病気を追い出すことができない

１２月１日は「世界エイズデー」です。世界エイズデーは、エイズまん延防止やエイズ患者やＨＩＶ感染者に対する差別・偏見をなくすことを目的とした世界の記念日です。

学校では、各学年の発達段階や理解力に応じて、性・エイズ教育特設授業を行います。自分の体や男女の体の違い、生命誕生や身体の発達、エイズという病気について正しい知識を身につけ、生命を尊重する態度や病気への理解と思いやりの気持ちを育てたいと考えています。是非この機会にご家庭でも話し合ってみてはいかがでしょうか。

～今月の1冊『性の多様性ってなんだろう？』～

「LGBT」最近よく耳にする言葉ですが、何の略かご存じですか？LGBTとは…L（レズビアン・女性の同性愛）、G（ゲイ・男性の同性愛）、B（バイセクシュアル・両方の性に惹かれる人）、T（トランスジェンダー・心とからだの性が一致しない性同一性障害や、性別にとらわれない人々）の頭文字です。性的マイノリティはこれだけでなく、恋愛感情や性的欲求を抱かないアセクシャル（無性愛）などもあります。

LGBTは13人に1人いると言われています。AB型や左利きの人と同じ割合です。皆さん、もし我が子からカミングアウトされたらどう反応しますか？レズビアンの友人は、親から「気持ち悪い」と否定されて、とてもショックを受けていました。 大人も子供も正しい知識と理解をもって、「みんな違って、みんないい」住みやすい社会をつくっていきましょう。こちらも保健室で貸し出しています★

