

ほけんだより12月号

高良小学校
保健室

12月になって、2025年も終わりをむかえようとしています。学習のまとめをしたり、行事をがんばったり、いそがしい毎日をすごしてきましたね。そして、もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みです。楽しい冬休みををけんこうにすごすために、正しい生活リズムを心がけて体調管理をしましょう！

12月1日は世界エイズデー



みなさんは「エイズ」という病^{びょうき}の名前を聞いたことがありますか？ 12月1日は、世界中でエイズに対する理解を深め、差別やへんけん、まちがった思いこみおもいこみをなくすための活動がおこなわれる日です。

エイズってどんな病気？



エイズは、「HIV」というウイルスに感染（かんせん）することで起こります。このウイルスは、私たちの体の中で病気とたたかってくれる大切な力、「免疫力（めんえきりょく）」をこわしてしまいます。そのため、ふだんなら何ともないような弱いよわいきんやウイルスでも、おもい病気にかかりやすくなってしまいます。

正しく知ることがたいせつ！



エイズについて正しく知っているかな？ 次の問題に○か×で答えてみましょう

Q1： HIVウイルスは、学校生活などのふつうの生活のなかで、すぐにうつってしまう。

Q2： HIVに感染したら、かならず死んでしまう。

Q3： HIVへの感染は、気をつけてもふせぐことができない。

Q4： HIVに感染している人やエイズのかんじゃさんは、あぶないから近づかないほうがいい。

クイズの答えは1月号で発表します！

冬の健康 レベルアップ さくせん！

なぜ冬になると体調をくずしやすくなるのでしょうか？ それは、寒さでたいおんが下がり、病気とたたかう力である「免疫力」がよわってしまうからです。さらに、空気がかんそうすると、のどやはなのねんまくがかわいて傷つきやすくなり、ウイルスがしんにゆうしやすくなります。自分の体をまもるために、ワンランク上のたいさくをみにつけましょう！

さくせん1

手あらい・うがいは
「ていねいに」

- 手洗い：石けんをあわだてて、指の間・ツメ・手くびまでしっかりあらおう。せいけつなハンカチでふくのもわすれずに。
- うがい：口の中の「ブクブクうがい」と、のどのおくの「ガラガラうがい」をセットでやろう。



さくせん2

かん気とほしつで
ウイルスをおい出せ！

- 換気：休み時間はまどをあけて、空気の入れかえ！ たいかくせんのまどを開けるとこうかてきです。
- 保湿：かしつきやぬれタオルを使って、のどやはなのガードきのうをまもろう。



さくせん3

「食べる・ねる」で
めんえきりょくアップ

- 食事：体を作る「お肉・お魚」と、ちょうしをととのえる「やさい」をバランスよく食べよう。
- すいみん：ねている間にパワーをじゅうでん。ねる前のゲームやスマホはやめて、ぐっすりねむろう。

