

保健だより 12月号

徳島北高等学校 令和3年12月3日

- 実践、北高ライフ！
- ・ゼロ密を徹底する
 - ・手洗い
 - ・マスク着用
 - ・教室の換気

早いもので、今年も残すところ後1ヶ月になりました。みなさんにとって、2021年はどんな年でしたか？年末年始はなにかと忙しいですが、慌ただしい中でも1年を振り返り、来年へとつなげる心のゆとりも大切にしたいですね。

12月1日は「世界エイズデー」

きちんと知ろう **エイズ** のこと

エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

どうやって感染するの？

A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

感染の心配があるときは？

A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

HIVに感染すると、数年～十数年かけて免疫力が落ち、いろいろな病気に繰り返しかかるようになります。以前は治療が難しい病気でしたが、今では早めに治療を始めればエイズ発症を阻止できるようになりました。（ただし、治療はずっと必要です。）

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間	空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
	3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

室内のウイルス対策 2つのかん

窓を開けて 空気を入れかえを

こまめにしよう！
かんき

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただようので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気づけよう！
かんそう

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

3つの首をあたたく

「風邪は首から引く」という言葉があります。首、手首、足首、この3つの首は動脈が皮膚に近いところにあるため、ここに流れる血液が冷えると、体全体が冷えてしまいます。マフラーや手袋、厚手の靴下などを着用してしっかり保温し、血流を良くしましょう。

ほっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。例年より少し早めの期末テストも終わって一段落している時期でしょうか。

2年生は、5日からいよいよ北海道への修学旅行ですね。だんだん寒くなってくるこんな時期、朝起きるのがおっくうだ、何だか体調がすぐれない、やる気が起これないなどと思っている人はいませんか？友人や家族との関係、進路について、悩んでいる人はいませんか？そんなあなた、スクールカウンセラーとお話ししてみては？

今月は7日と21日に和田先生が来校します。すっきりした気持ちで年末年始を迎えるために、お気軽に利用してみてください。

参考：HIV母子感染予防研究班リーフレット「クイズでわかる生徒感染症の新ジョーシキ」日本学校保健研修社「健」2021年11月号、12月号、