

# 保健だより 12月号

徳島北高等学校 令和4年12月1日

実践, 北高ライフ!

- ・ゼ口密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・教室の換気



朝夕の冷え込みが一段と厳しくなってきました。早いもので今年もあとわずかですね。一年経つのはあっという間だったと感じる人もいれば、長かった・・・と感じる人もいるかもしれません。この一年を振り返りながら新年の準備をし、2023年、良いスタートがきれるようにしましょう。

\*\*\*\*\*

## 12月1日は世界エイズデー

エイズ感染が広がるのを防ぐことと、エイズ患者やHIV感染者に対する差別や偏見をなくすことを目的に、WHO（世界保健機構）が1988年に制定したものです。

レッドリボン、HIV／エイズに関する世界的なシンボルです。

本を読んだり、周りの人と話し合ったりして、エイズについての正しい知識を身につけましょう。



レッドリボン

## エイズってどんな病気？

エイズは「HIV」というウイルスによる感染症で、病気から体を守る免疫機能を壊してしまう病気です。潜伏期間は10年ほどあり、感染したことにすぐ気づくことができません。

## HIVは日常生活では感染しません

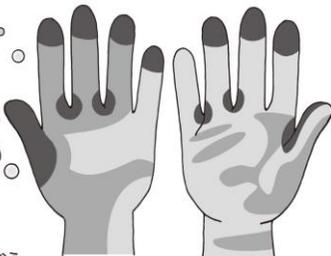
HIVは感染力が弱いので、握手をしたり、食事と一緒にいたり、お風呂やプールと一緒に入ったりしても、ほかの人にうつることはありません。



## とくしまアラート 感染警戒・前期 レベル2

手洗いはココに注意!

手の甲 手のひら



- ☐ 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

令和4年11月14日から、とくしまアラートがレベル2に引き上げられました。新規感染者数の増加傾向が続き、季節性インフルエンザの同時流行も懸念されます。2年生は、9日に修学旅行が控えているので、改めて手洗いなどの「基本的感染防止対策」を徹底しましょう。

## 手洗いと併せて行う予防対策

早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとる



規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

人が多く集まる場所に行くのを控える



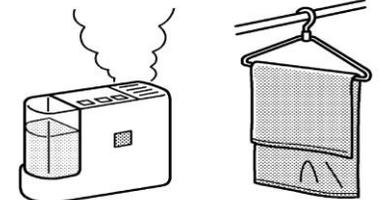
多くの人が集まった中で感染が広がっています。人混みを避けて、近くの人と距離をあげましょう。

窓や扉を開けて換気をする



人の集まる場所では、換気することで、ウイルス（ウイルスを含んだ飛まつ）が室内でにとどまるのを防ぎましょう。

加湿をする



空気が乾燥していると、のどの粘膜の動きが弱まって、感染しやすくなるので、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

©少年写真新聞社 2020

## ちょっと一息。相談室よ

みなさん、こんにちは。6日には期末テストも終わり、2年生は9日からいよいよ北海道への修学旅行ですね。行ってらっしゃい。

だんだん寒くなってくるこんな時期、何だか毎日だらだらしてしまう、朝起きるのがつらい、やる気が起こらないなどと思っている人はいませんか？また、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？今月はスクールカウンセラーの和田先生が12日来校します。教室、保健室に掲示してある申込書に記入して、お気軽にカウンセリングを利用してみてください。

参考：日本学校保健研修社「健」2021年12月号、徳島県HP、少年写真新聞社「SeDoc」