

# ほけんだより



平成28年12月  
明石小学校  
保健室

12月の保健目標  
**エイズを  
正しく知ろう!**

いよいよ「冬将軍」のやってくる時期ですね。冬将軍とは、昔、ロシアへ攻め入った諸外国が、何度もロシアの厳しい寒さによって敗退してきたことから生まれた言葉だそうです。皆さんは冬将軍に負けないよう、万全の状態で迎え撃ちましょう。合言葉は、早寝・早起き・朝ごはんです!

2016年度「世界エイズデー」の  
キャンペーンテーマは  
**知っているも分かっていても  
AIDS IS NOT OVER**

12月1日は「世界エイズデー」でした。今年度のテーマには、「知っているも、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」というメッセージがこめられています。

明石小でも、体育・美化委員会の発表がありました!



体育・美化委員のレッドリボンに込めたメッセージ

## インフルエンザやかぜなどのウイルスは、どこからくるの?

### 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりからは、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう!

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ります。

❌ こうやってブロックしよう!

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



### 空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう!

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。

