



☆今月の保健目標☆

- ①性（エイズ）について正しく理解しよう
- ②冬の健康安全について考える

伊原間中学校 保健室

衣替えが始まり、初めて見る冬服姿がなんだか大人になったように感じています。気温も下がり始めて、少しずつカゼ・インフルエンザの流行が心配な時期です。体調管理、頑張ってくださいね！



保健朝会



世界エイズデーを通して

自分の
いのち
大切にすよ

エイズのこと
ちゃんと理解
するよ



レッドリボンとは、エイズを正しく理解しエイズという病気になってしまった人々を応援しますというメッセージがこもったマークです。レッドリボン運動を通して偏見、差別をなくしエイズ患者や感染者に対する理解と支援につながっていくことを願っています。レッドリボンは、保健委員のみなさんが一つひとつ気持ちを込めて作りました。レッドリボン運動への参加ありがとうございました。回収したレッドリボンは、保健室横の掲示板に掲示していますので見

12月5日(木)に保健朝会がありました。12月1日の世界エイズデーと人権の日ということを踏まえて、「命の大切さ」と「世界エイズデーとエイズのこと」をみんなに伝えました。

妊娠して赤ちゃんが生まれることが決して当たり前ではないことや、エイズはヒトの免疫機能をダメにする感染症であること、歯ブラシやカミソリを他人と一緒に使ってはいけないこと等を学習しました。

保健朝会のこと、頭のどこかに残っていて、みなさんが命を大切に思う気持ちや世界エイズデーを思い出す機会になるとうれしいです。しっかり聞いてくれて、ありがとう

レッドリボン運動への 参加ありがとうございました



冬のかぜに気をつけよう！

かぜの原因の80～90%はウイルスです。かぜのウイルスは200種類以上もあり、ウイルスの種類によって症状が少しずつ違います。

かぜを予防するために

ウイルスを体の中に入れない



人が多い場所は、ウイルスがいっぱい。外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずに。

ウイルスは、寒くて乾燥したところが大好き。暖房で部屋を暖め、こまめに換気をしましょう。



体の抵抗力をつける



規則正しい生活をして、睡眠時間をたっぷりとりましょう。

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



せきエチケット、実践してみよう！

これからの時期は、かぜをひいたり乾燥の影響を受けたりして、咳（せき）が出やすいですね。

教室やランチルームで、咳が出そうになったとき、みなさんは、とっさにどう対応していますか？もし、咳をそのまましてしまうと、周囲の人につばやかぜウイルスがかかってしまうことも。

そんなときのために『せきエチケット』

- ① 咳が出るときはマスクをつけて登校！
- ② ハンカチやティッシュで口元をおさえるエチケットを守ること、気持ちよく元気に



教室の空気は、二酸化炭素やホコリでいっぱい！



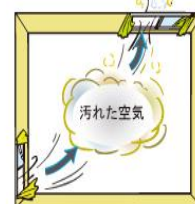
閉め切った教室は二酸化炭素がどんどん増し、空気中のホコリや細菌も増加していきます。



二酸化炭素濃度の高い空気は、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気などをよおします。呼吸が深くなり、集中力が低下します。



上手に換気するには
部屋を上から見た図



風が入ってくる窓を開け、さらにその対角線にある窓を開けるのが理想的です。空気の入り口と出口をつくるため、最低2カ所以上の窓を開けましょう。