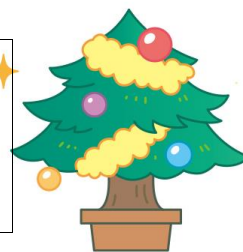


神高保健だより

2023/12/4



1 学年性教育講話があります

日時：12月12日（火） 3・4校時

内容 命の大切さ、性感染症、妊娠、出産など
HIVウイルスについても学習します。



12月に入りました。期末考査も終わり、冬休みまであと少しです。冬休みは、クリスマス、お正月と楽しい行事があり、ご馳走を食べる機会が多くなることでしょう。

クリスマスにケーキを食べる予定があるので、それまでは甘いものを控えるとか、唐揚げを食べるので、揚げ物は週〇回までにするなど、調節しましょう。

また、外に出て、適度な運動を心がけ、体を動かす習慣をつけていきましょう。

インフルエンザの流行が、例年より早く、校内でも感染がみられます。手洗い、うがいをしっかりし、教室の換気にも心がけ、インフルエンザ等に罹らないよう体力をつけてください。体調が悪い場合は、周囲への感染も心配されますので、無理をせず、自宅で休養するか、医療機関を受診してください。

インフルエンザの出席停止期間

発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザと診断されましたら学級担任まで報告してください。なお、診断書は必要ありませんが、後日、登校する際、病院での領収書を治癒証明証に添付し担任へ提出してください。

12月はエイズ予防週間です

エイズって何？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。
HIV＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。

どうやって
感染するの？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。
感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。



日頃見ていると、高校生は、睡眠不足の人が多く
と感じています。お肌にもよくありません。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとみましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



大麻類似成分含むグミやクッキーに注意

グミやクッキーを食べて、20代の数人が体調不良を訴えるなど、健康被害が相次ぎ確認されたことがニュースなどで報道されました。ネット等で販売されているものは、成分などをよく確かめてから購入するようにしましょう。

特に、食べ物は注意してください。これからの季節は、感染性胃腸炎などの流行も心配されます。お菓子やクッキー、手作りチョコレートなど衛生面に十分注意していきましょう。

SNSで事件に巻き込まれないで

高校生や大学生の女性が、事件に巻き込まれ殺害されてしまった悲惨な出来事が続いています。自分のことは自分自身で守ることしかできませんので、自分を大切にしてください。



換気のギモンQ&A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがちるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。