

ほ け ん だ よ り

え が お

深谷市立深谷中学校 保健室 H28.12.02 NO.11 12月号



12月の保健目標

かぜを
予防しよう

都心部では54年ぶりの雪が降り、深谷にもしばらく雪が残っていました。急に冬がやってきましたね。急激な温度の変化に加え、空気も乾燥しているので、かぜや感染性胃腸炎にかかりやすくなります。手洗い・うがいをしっかりと行い、自分の身は自分で守りましょう。

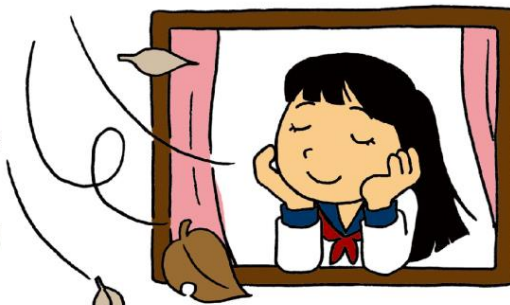


部屋の

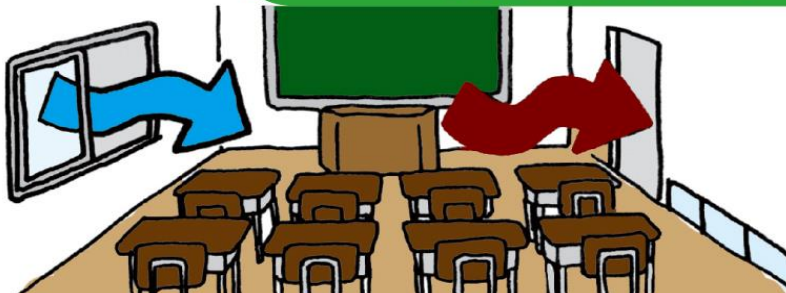
教室の

換気をしよう！

寒いからといって、窓やドアを閉め切っていると、ウイルスやホコリなどが増えてしまいます。また、冬場はストーブなどの暖房機器によって空気が乾燥するため、かぜなどの病気の原因になります。きれいな空気を保つことは、健康のためにも、大切なことです。



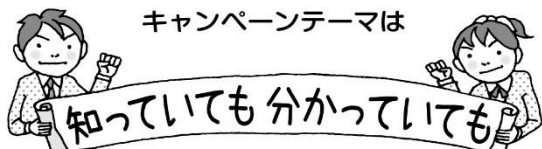
換気のポイント！



新しい空気を教室に取り入れ、汚れた空気を外へ出すために、窓もしくはドアを2ヶ所以上開けましょう。

2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件（共に過去8位）で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

2016年度「世界エイズデー」の
キャンペーンテーマは



AIDS IS NOT OVER

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っていても、分かっているでも、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」と呼びかけています。

（公財）エイズ予防財団／エイズ予防情報ネットより一部抜粋



12月1日 世界エイズデー

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

アメリカでエイズが社会的な問題となってきた1990年ごろ、エイズに苦む人々への理解と支援の意思を示すため、“赤いリボン”をシンボルにした運動が始まりました。現在では国連合同エイズ計画（UNAIDS）のシンボルマークとしても使われています。

保健委員会だよ！ 12月

平成28年

はみがき強化週間



11月1日～8日の間、給食後のはみがきを呼びかけました。
また、はみがきをした人の人数をグラフにし、廊下に掲示しました。
2、3年生はほとんどのクラスが強化週間に目標を達成できました。
1年生は、目標達成までに時間がかかり、はみがきをしていない人が
多いクラスもありました。
3学期にも、はみがき強化週間があります。その時は、どのクラスも全員が給食
後のはみがきができるように、普段から食後に歯を磨くようにしましょう。

風邪予防



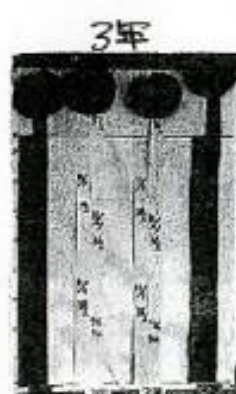
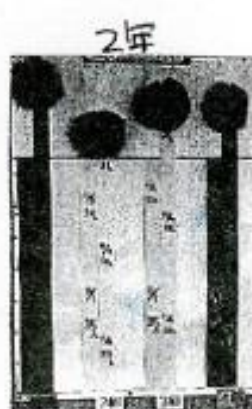
近隣の学校でインフルエンザや感染性胃腸炎にかかった人がいると情報が入りました。
毎日元気に過ごすためにも、手洗い・うがいをしっかりとしましょう。
また、疲れていたり寝不足になると風邪や感染症にかかりやすくなります。
朝昼晩しっかりと食事を食べ、夜ふかしをしないで、早く寝るようにしましょう。

アルコール消毒が始まります



インフルエンザや感染性胃腸炎を予防するために、昇降口で手指のアルコール消毒
を増めます。登校した人は担当の保健委員へ手を出してください。ご協力よろしくお願いします。

〈はみがき強化週間のグラフの写真〉



担当 1年3組 中山和貴