



ほけんだよい12月

気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。早いもので2020年も残すところ、あと少しになりました。2020年はみなさんにとって、どのような1年でしたか？

新型コロナウイルスの影響で、例年に比べて、我慢することが多かったなか、楽しさや嬉しさ、辛さなど・・・たくさんの気持ちを感じた1年だったのではないのでしょうか。この1年を振り返りながら新年の準備をし、いいスタートがきれるようにしてほしいと思います。感染症対策もしっかり行い、1年のいい締めくくりができるようにしましょう。



12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーは世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。

エイズとは、...

エイズ（後天性免疫不全症候群）とは、HIVと呼ばれるウイルスに感染することで起きる病気です。私たちは、普段、様々な細菌やウイルスに囲まれています。しかし、これらに異物が体に侵入しても、体には「免疫」という防御機能が備わっていて、健康を維持します。HIVは、体の大切な「免疫機能」を破壊するウイルスです。

○長い潜伏期間があります。

感染直後は、ほとんど自覚症状ではわかりません。

体からHIVのウイルスを完全になくすことは現在の医学では難しいのですが、ウイルスを早く見つけ、適切な治療をすれば発病を抑えて、他の人と変わらない生活を送ることができます。



もしも**インフルエンザ**になってしまったら、...

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

発症した日（熱が出た日）を0日として、その翌日から1日目と数えます。

出席停止です！！



STOP

		発症後5日						
発症日数	発症0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例								
発症後2日目に熱が下がった場合				解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内 登校不可	登校OK	
発症後4日目に熱が下がった場合						解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

登校については、医師の指示に従ってください。

本人の休養のためと、感染予防のためにご協力よろしくお願いいたします。



気温が下がり、空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり、インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルスなど、今まで以上に注意が必要になってきます。引き続き「手洗い・うがい・消毒・換気」を丁寧に行い、規則正しい生活を心掛けましょう。毎日の検温も忘れないように行ってください。



12月21日は冬至です。冬至とは、1年のうちで「昼」がもっとも短く、「夜」が最も長くなる日です。この日に「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べるとかぜをひかないと言われています。