

OASIS

(ほけんだより) VOL.8

令和7年11月28日
まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室



いよいよ冬本番です。朝晩の冷え込みが厳しくなり、インフルエンザもまだまだ流行しています。かぜ予防に気を付け、心も体も元気に過ごしましょう。

手洗いで感染症を予防しよう



ウイルスや細菌のついた手で鼻や口に触れると、ウイルスや細菌が体の中に入ります。かぜやインフルエンザ、食中毒などを予防するには、手洗いが効果的です。外出先から帰ったとき、トイレの後、食事の前など、しっかり手を洗いましょう。



てあら き
手洗いで気をつけたいのはココ！

- ☐ 洗い残しがないかチェックする
(手首、指のつけね、指と爪の間)
- ☐ 手を洗うときは、時計やアクセサリーを必ずはずす
- ☐ 清潔なタオルやハンカチで手を拭く

快適な室内環境を整えて、健康的に過ごそう

しつおん ぜんご たも
室温を 20℃前後に保つ



へや なかでも、すこ さむ かん
部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

じ かん かい かん き
1 時間に 1 回は換気をする



に さん か たん そ
二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

くう き かんそう ふせ
空気の乾燥を防ぐ



か しつ き つか
加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

12月1日は世界エイズデー

エイズという病気を知っていますか？
「後天性免疫不全症候群」といわれる、私たちの体を病気から守る「免疫」のしくみを壊してしまう病気です。HIV ウイルスに感染することによって起こり、このウイルスに感染していると、ふつうであれば気にしないような弱い微生物の影響も受けてしまいます。



しかし、感染経路や有効な予防法については明らかになっているので私たちの行動で予防することができます。

HIV ウイルスは、主に①性的接触 ②注射器具の回し打ち(血液を介して) ③母親から赤ちゃんに、の3つの経路で感染します。

HIV の感染経路は限られていますので、たとえ近くに HIV に感染した人がいたとしても、インフルエンザのように簡単にはうつりません。

もちろん、お風呂やプール、せき、くしゃみ、汗などで感染することはありません。

現在、治療法の進歩によって、発症をおさえるなどコントロールができる疾患となったエイズ。それでもなお、感染経路が限られていること、治療の困難さに無用な差別や偏見を受けている人たちもたくさんいます。

正しい知識を身につけること、それが予防の第一歩です。

低温やけどに気をつけて

- ☐ カイロや湯たんぽは、体に直接当てない
- ☐ 長時間、同じところに当てたまにしない
- ☐ ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

