

暑い日が続いたかと思うと、急に寒さが厳しくなって…体がなかなかついて行きませんね。今年には新型コロナ感染対策で換気をこまめにする必要があるのですが、寒くてつらい冬になりそうです。インフルエンザも流行する時期なので、体調管理には十分気をつけてください。

## 新型コロナウイルス感染予防もインフルエンザ予防も 手洗い・うがいが一番!!でも、洗った手はどうしてる?

手洗い後…ぬれた手は?

**NG**をおさら



清潔なタオルやハンカチでふく

カーテンや衣服でふく

水気を髪になじませる

手を振って水気をきる

アルコールでこまめに消毒をしている人も多いと思いますが、一番効果的なのは石けんでしっかり手洗いすることです。みんなしっかり洗ってくれていますが、その濡れた手はどうしていますか? 濡れたままにしておくと雑菌が付きやすいのです。服で拭くのは論外!! きれいなタオルやハンカチで拭きましょう。

## 未成年者がお酒を飲むと どんな悪影響があるの?

冬休みはクリスマスにお正月。今年は大勢でのパーティはできそうにありませんが、それでもお酒やタバコの誘惑はありそうです。

「お酒は20才になってから」。未成年の飲酒や喫煙が禁止されているのは、10代の成長するから心にとって害が多いからです。

「タバコを1本くらい吸っても大丈夫」、「お酒をひと口飲むだけなら平気だよ」と声をかけられてもきっぱり断りましょう。好奇心や場の雰囲気につられて1回、また1回…と繰り返してしまうようになるかは、まさに皆さんが最初に断ることができるかどうかにかかっています。後悔しない冬休みにしてくださいね。

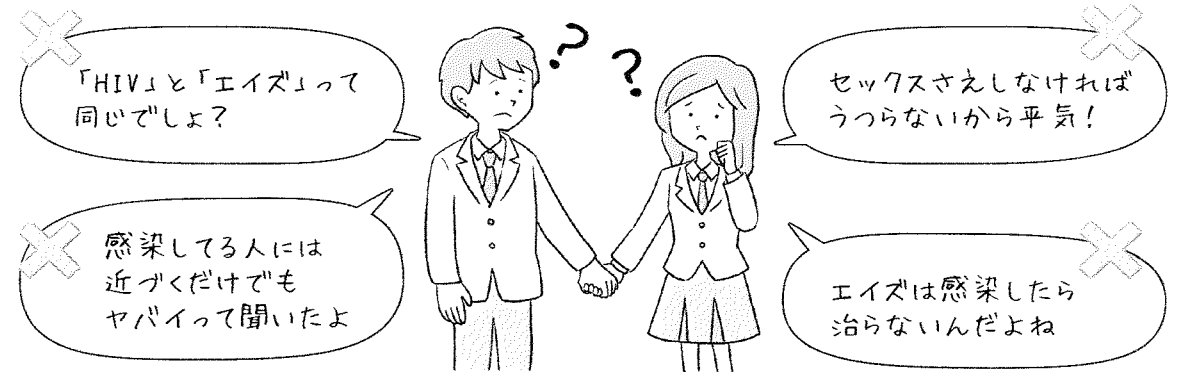


知っておこう!

# 世界エイズデー



12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。エイズとは、HIVというウイルスが起す感染症です。



- 「HIV」感染後、適切に治療されなかったため、免疫機能が低下して元気なときにはかからない細菌やカビ、ウイルス等による感染症の発症(日和見感染)や悪性腫瘍など23の指定された疾患になった場合に「エイズ」発症となります。
- かつては死に至る病気だったが現在ではコントロール可能な慢性疾患と考えられています。早期にHIV感染がわかれば、服薬治療を受けて通常の生活が可能で、エイズ発症を防ぐこともできます。
- HIVの主な感染経路は性的感染、輸血や注射器・注射針の共用などによる血液感染、HIVに感染している母親の妊娠中や出産時に感染したり、母乳を通じて感染したりする母子感染の3つです。
- HIVの感染力自体は弱いため、日常生活で環境中のウイルスが感染することはほぼありません。トイレの便座、風呂、プール、吊り革などはもちろん、握手や体に触れること、食器を共用すること、また蚊やダニなどが媒介してうつることもありません。

残念なことです、社会全体でエイズ、HIV、またその患者や感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩。しっかりと考え、行動につなげてくださいね。

## #冬休みだよ!

がまんの毎日にストレスもたまり…こんな1日があってもいいけど

毎日ダメだよ!!

- 生活リズムをくずさないよう気をつけよう。
- 新学期を元気に迎えましょうね

