

OASIS

(ほけんだより) VOL.8

令和6年 11月29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



急に寒くなったためか、体調を崩す人も増えてきています。
インフルエンザの流行も本格化しそうなので、体調管理はしっかりしてくださいね。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



冬はインフルエンザだけでなく、ノロウイルスによる感染性胃腸炎にも注意が必要です。
感染を防ぐために下記のことに気を付けましょう。

- ①トイレの後、調理前、食事の前には石鹸でしっかり手を洗う。
- ②二枚貝等の食品はしっかり加熱する。まな板等は調理後すぐに洗う。熱湯をかけると良い。
- ③感染した人の便や嘔吐物を片付けるときは、マスク手袋を使用し、薄めた塩素漂白剤等で消毒。

がつ ついたち
12月1日は

世界エイズデー



1988年、WHO(世界保健機関)が12月1日を世界エイズデー(World Aids Day)と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。

●エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、その後免疫力が低下して様々な感染症が起きる病気です。

●HIVの感染経路は3つあります。

HIVの感染経路は、①性交渉による感染、②血液感染、③母子感染

このうち血液感染については医療機関等での注射針が使い捨てになったことで感染を防ぎ、また母子感染も、妊娠中にHIV感染がわかれば防ぐことができるようになりました。

現在日本で問題になっているのは、性交渉による感染です。

◎お風呂や電車のつり革、話をする等の日常生活では感染しません。



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起して規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみイベント続き。腹八分目を意識しよう



低温やけどに

ご用心!

寒くなると気をつけなければいけないのが、低温やけどです。低温やけどとは、カイロや湯たんぽ、ホットカーペットなど、体温より少し高め(44℃~50℃)のものに長時間触れ続けることにより起きるやけどです。低温やけどは、皮膚の奥深くでじっくり進行します。通常(通常)のやけどよりも治りにくく、また、症状が見た目には分かりにくくて痛みを感じにくいので、軽症と勘違いしてしまいがちです。カイロなどを使うときは十分注意するようにしましょう。