

2学期も終わりが近づいていますね。行事や試験などで、あ、という間に過ぎてしまったように感じます。年末年始はやらなければならぬことと早めに済ませて、ゆとりした時間を過ごせると良いですね。感染症も心配ですが、心も元気に過ごせるように、自分や周りの人に優しくしましょう。

冬の感染症予防クイズ

- 手を洗うときは①)を使ってすみずみまで。
とくに指と指の間、指と爪の間、②)など(忘れがちなので気をつけましょう。
- ③)の予防と感染拡大防止には④)も有効。
鼻と口はもちろん、⑤)までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。
- ⑥)も重要な感染症対策。家では寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。⑦)の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には、体の⑧)がカギ。その維持につながるよい⑨)を含め休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- インフルエンザや感染性胃腸炎と診断された場合、⑩)となります。⑪)の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。



キーワード

担任 かせ、インフルエンザ 出席停止 石川 あこ
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクローン 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

担当 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪
⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑

知っておこうエイズQ&A



12月1日は

世界エイズデー

Q エイズって何?

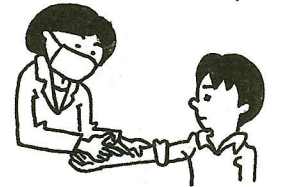
HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q 「感染したかも」と思ったら?

保健所で、無料・匿名で検査と受付けられます。覚えておきましょう。

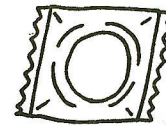
Q もしも感染したら?

薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防ぎ、健康な人と変わらない生活ができます。検査を早期発見し、エイズ発症前に治療を受ければ、ことが大切です。



Q どうやって感染するの?

最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染率が上がるといわれています。

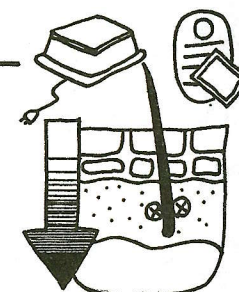


低温やけどって何?

熱湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることにより、起るやけどのことです。温度が低いので、気が付かないうちに皮膚の深い部分まで熱が伝わり、重度のやけどになることがあります。

これを使うときは注意!

- ・カイロ
- ・湯たんぽ
- ・ホットカーペット
- ・こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変え、長時間同じ場所(密着)させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

- 1 すぐに流水でしっかりと冷やす
- 2 やけどに
触れないようにする
- 3 病院で診てもらおう



冬こそ意識して日光浴を

「寒いから」と家で過ごす時間が長くなるといいませんか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの①

ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。



不足するもの②

セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。



生活リズムを整え、昼間(外)で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



— ビタミンD —

きのこ類、魚など

— セロトニン —

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます