



今年も残りあと1ヶ月です。今年は新型コロナウイルスの影響で大変な1年でしたが、みなさんが対策をしっかり実行し、ご家族のみなさまにもご協力いただきのおかげで、学校での感染症流行は起こすまいと頑張っています。毎年、石中でインフルエンザの感染者が出るのは今1年が明けからですので、今後とも体調には十分注意して過ごしましょう。来年は以前の日常に戻り近づき、良い年になりますようにですね。

## 12月1日は「世界エイズデー」

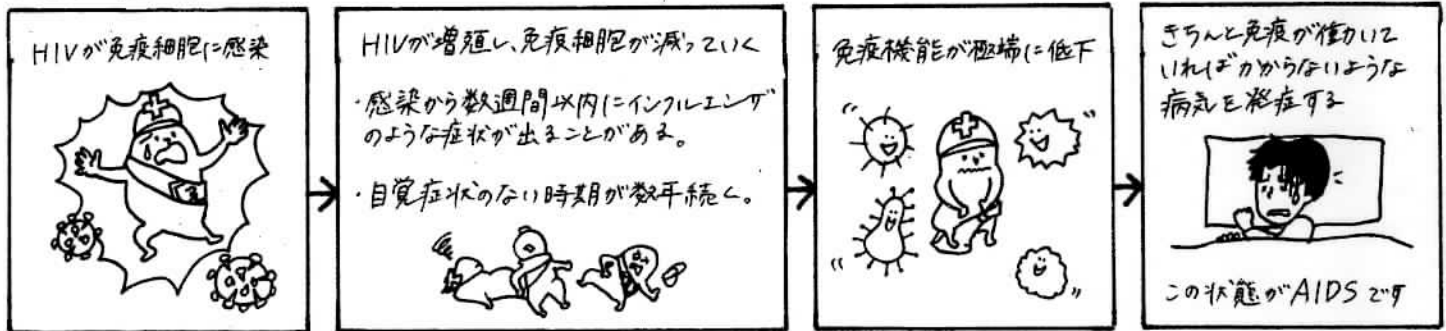


今年のキャンペーンテーマは「知ってる!? HIVとエイズの違い」です。

**HIV** : ヒト免疫不全ウイルスのこと。白血球などに感染し、免疫機能を低下させます。

**AIDS** : 後天性免疫不全症候群。HIVに感染し、免疫力が低下することにより、2発症する病気。

### ▽ HIV感染からエイズ発症まで



### ▽ エイズの発症は防げる!

抗HIV療法の進歩により、エイズを発症する前にHIV感染を知り、適切な治療を受ければ、エイズを発症することなく、感染前と変わらない生活を送ることができるようになりました。

### ▽ HIVはうつらない

効果的な治療を続けると「HIVに感染しません。」



### ▽ 日本のHIV流行状況

2019年 新規HIV感染者・エイズ患者報告数 …… 1,236件

このうち3割がエイズを発症し見つかっている → 感染に気づいていない人がまだ多くいるということ!

### ▽ HIVの感染経路

1. 性行為
2. 血液を介して
3. 母子感染

### ▽ HIV検査

感染しているかどうかを調べたい人は、検査を受けましょう!

◎保健所で無料・匿名で受けていただけます。

古い情報や間違っ情報で、感染者や同性愛者に偏見を持つ人がいます。みなさんへ、新しい正しい知識を身に付けてください。

# あなどれない! 湯たんぽのチカラ

👍 Sustainable

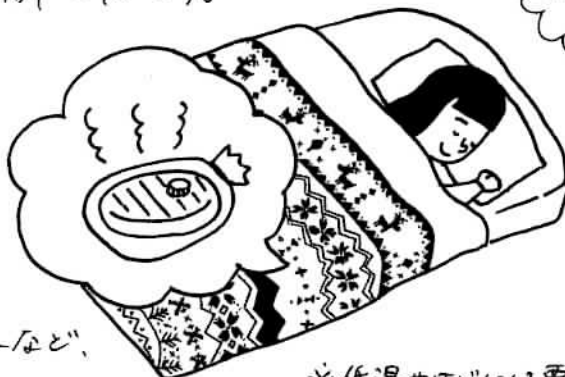
就寝時のあったかグッズとしておすすめのなのが、湯たんぽです。

その最大の特徴は、

**体が乾燥しにくい**こと!

(エレクトロニクスや電気毛布などは体の状況に関わらず、一斉に温めようとするので、のどの渇きや肌の乾燥が起きやすいといわれています。)

また、湯たんぽは電源不要、繰り返し使えますなど、省エネという大きな利点もあります。



保健室でも活躍中!

※低温やけどには要注意!

# あなたらしさをつくる「4つの性」

身体の性である「男女」の枠を打破するのは、性のあり方をセクシュアリティといいます。

身体の性



生まれたときの身体の性

性自認



自分自身が認識する心の性

性的指向



恋愛感情や性交の対象となる性

表現する性



服装や言動で表現される人らしさ

# 手洗い後... ぬれた手は。



清潔なタオルやハンカチでよく



カーテンや衣服でよく



よく手を振ると水気をはき



水気を髪になじませ

残念ながらNG行為が見つけられます。  
必ずハンカチ・タオルを持つ歩いましょう!!

# 大切にしたい冬至の風習

12月21日

1年で最も昼が短く、夜が長い冬至(12月21日)は、昔ながらの習わしがあります。

## ゆず湯でカゼ知らず



お風呂にゆずを浮かべるとゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行を良くする働きがあり、体を温めてくれます。

## 「ん」のつく食べ物で運氣アップ

冬至を境に日がのびることから、運氣上昇の日とも考えられています。これにちなんで風習が「運が向くよう」「ん」のつく食べ物と食べること!

南瓜(カボチャ=なんこん)、(にんじん、LUCKY れんこん等)。「ん」が2つもつくのでより運氣が上がります!!

