

ほけんだより



福島市立蓬萊中学校

保健室 12月号

早いもので、今年も残り1カ月となりました。朝晩ぐっと冷え込むようになり、冬の訪れを感じますね。冬は、ウイルスが活発になる季節でもあります。感染症予防を徹底しながら、寒さやウイルスに負けない体を作りましょう。そして、冬休みまで元気に過ごしましょう！



心の感染症にもご注意を！

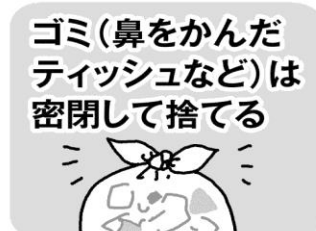
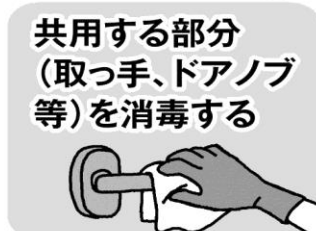


未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があります。感染した人が悪いということではありません。学校やクラスの中で、感染することは悪いことだという雰囲気が出てしまうと、新型コロナウイルスに感染したと疑われることをおそれて、具合が悪くなくても、言い出しにくくなったり、病院に行くのが遅くなったりしてしまいます。

感染した人や症状のある人を責めるのではなく、思いやりの気持ちを持ち、感染した人たちが早く治るよう励まし、治って戻ってきたときには温かく迎えてほしいと思います。もし、自分が感染したり症状があったりしたら、友達にはどうしてほしいかということを考えて行動してほしいと思います。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考: 日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

◎朝食について見直そう週間運動 結果は。。

11/9～11/13の期間に実施した、朝食について見直そう週間運動にご協力いただき、ありがとうございました。蓬莱中の朝食摂取率は、昨年98.1%だったのに対し、今年は93.0%と、減少している傾向にありました。食べ方について見ると、「朝食で野菜を摂った」が60.1%、「朝食で汁物を摂った」が58.8%でした。朝食を食べている人の中でも、「食事の内容、バランスを考えて食べることができるように」というステップアップができるといいですね。



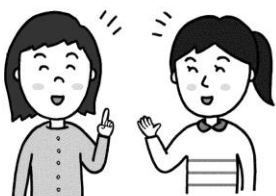
エイズって、どんな病気？

エイズは、「HIV」というウイルスによって起こる病気です。完全になおす薬がまだないことから、必要以上にこわがられたり、よく理解されていなかったりすることも多いです。さらに、いろいろなまちがった知識・情報が広まっていて、患者さんに対して差別がみられることもあります。

HIVは感染する力が弱いので、ふだんの生活の中ではほぼうつりません。でも、あなたが、友だちが、家族がかかることもありえるのです。だから、正しく知ることが予防につながり、何よりも大切なのです。

★生活の中で…こんなことではうつりません★

・おしゃべりをする



・同じ食器を使う



・プール、お風呂

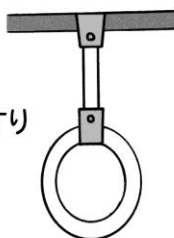


・あくしゅをする



・せき、くしゃみ

・乗りものの
つりかわ、手すり



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。

【どのようにしてうつるの？】

○性行為による感染

感染している人との性行為でうつる可能性があります。近年、性行為により感染する人が増えています。

○血液からの感染

感染している人との注射器の共用などで感染することがあります。薬物乱用者の間で、注射器の針や筒の共用による感染が広がっています。

○母子感染

感染している母親から、体内であるいは出産時や母乳を通して赤ちゃんへ感染することがあります。



スクールカウンセラー勤務予定日

【12月】 2日（水）、3日（木）、9日（水）、16日（水）、17日（木）

【1月】 13日（水）、14日（木）、20日（水）、21日（木）、27日（水）