

保健だより



平成23年12月14日
四谷中学校 保健室

今年もあと1ヶ月をきりました・・・

12月22日は、冬至です。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復」ともいいます。物事がよい方向に向かうと意味にも使われる言葉です。

今年は、東日本大震災をはじめいろいろなことが身の周りにありました。冬至を境に日が少しずつ長くなるように、よいこと・うれしいことが少しずつ増えていきますように。



12月1日は世界エイズデー

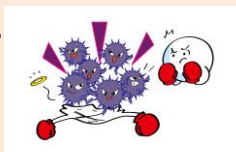


GOOD KNOWLEDGE OF AIDS

 ~HIV/AIDS についての正しい知識~

エイズとはどんな病気なの？

エイズとは、HIV（エイズウイルス）に感染して起こる病気で、発病すると病原体などからからだを守る「免疫」という働きが、破壊されていきます。その結果、様々な感染症にかかりやすくなってしまふ病気です。



こんなことではうつらないよ！

- ・食べ物や食器
- ・空気、せき、くしゃみ
- ・あくしゅ、キス
- ・お風呂やプール
- ・蚊などの昆虫、動物、ペットなど

エイズは日常生活では感染しません。HIVのうつる力はとても弱いのです。

エイズの治療とは・・・

まだ今のところ、エイズの根本的な治療法はありませんが、新薬が開発され、病気の進行や発病を何年も遅らせることができるようになりました。エイズ=死ではありません。大切なのは早く検査で発見して治療を受けることです。

レッドリボンの意味

レッドリボンはエイズに苦しむ人々へ乗り解と支援の思想を示すシンボルです。レッドリボンを身につけることは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、差別しないというメッセージです。



カゼの ひきはじめの 注意！

カゼやインフルエンザでは何よりも予防が大切。規則正しい生活を続けて普段から免疫力を高めておきましょう。でも、もしカゼかな…と思ったら、悪化させないように以下のことを守ってください。カゼはひきはじめが肝心！



<p>安静にしてやすむ</p> <p>あたたかくして早寝しよう</p>	<p>しっかり食べて栄養をとる</p> <p>ビタミンCがおススメ</p>	<p>室内を適度な温度・湿度に保つ</p>	<p>外出はひかえる</p> <p>またね どうしても外出するときはマスクをする</p>
--	--	------------------------------	---

※急な高熱や頭痛、関節など全身の痛みが出たときは、インフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ！

3年生のみなさんへ

「冬来たりなば 春遠からじ」



これは「寒くて辛い冬のあとには、暖かい春がやってくる。今はたとえ辛く苦しくても、やがて明るく幸せなときはやってくる」という意味のことわざです。

12月になり、日ごとに寒さがつのってきました。入試や受験を控え、勉強に追われる毎日を過ごすみなさんにとっても、今はまさに「冬まただ中」という気分でしょう。寒い季節は長く感じられますが、この後には、必ず暖かな春がやってきます。寒さに耐えたぶんだけ強くなって、花咲く春を迎えられます。冬が来たなら、春もそう遠くありません。寒さで体調をくずすことのないように気をつけて、毎日を大切に過ごしてください。保健室は、みなさんの受験を応援しています。

冬休み中の健康生活について

- 1、クリスマス・お正月とおいしいものがたくさんあります。食べすぎに注意しましょう。
- 2、テレビもおもしろいけれど、夜更かしに注意しましょう。
- 3、お酒、タバコを進められても断りましょう。
- 4、家事のお手伝いなど、すすんで体を動かそう。
- 5、スキー場や旅行先での、事故に注意しましょう。
- 6、普段、忙しくて行けない検査や治療を受けよう！



始業式は1月10日(火)です！有意義な冬休みを過ごしましょう！