

# ほけんだより 12月

令和3年12月2日  
市川市立福栄中学校  
保健室

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人たちへの理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、治療を早期に開始すればHIVに感染していない人と同等の生活を期待できるようになりました。レッドリボンに宿る意味を知り、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、世界エイズデーのテーマです。



## 上手に換気をしよう！

厚生委員会で、教室の窓に掲示物を貼りました。掲示物を参考に、窓を少しずつ開けておきましょう。ドアは、授業中は閉めていてもかまいませんが、休み時間にはしっかり開けて空気を入れ替えましょう。

### 寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

## 12月の保健目標

### 感染症を予防しよう



## きちんと知ろう エイズのこと



### Q エイズって何？

**A** HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

### Q どうやって感染するの？

**A** 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

### Q 感染の心配があるときは？

**A** 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すすぐ  
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

### 【保護者の方へ】

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する季節となりました。学校では、できる限りの感染予防対策を行っていますが、集団生活のため感染症が流行してしまう可能性があります。引き続き、ご家庭での朝の健康観察を十分に行ってからお子さんを登校させていただきますようお願いいたします。登校に関して、不安なことや迷うことがありましたら、登校する前に学校へご連絡ください。