

# ほげんだより 12月

令和5年12月  
大洲中学校保健室

今年最後の月、12月になりました。今年はどうな1年でしたか？  
今年の目標は達成できましたか？ できたことも、あと一歩足りなかった  
ことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させ  
てくれています。

寒さも厳しくなりますが、「寝込んで台なし」にならないよう、体調管理  
には十分気を付けて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



## 寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保  
温の効果があります

上手に重ね着  
をしよう



空気の層をたくさん作ると  
熱が逃げにくくなります

3つの首を  
温めよう



首・手首・足首を  
温めると効果大！

カゼ、  
しいたかも

と思ったときは



休養

ゆっくり休むのが一番  
の薬です。体がもっている  
病原菌と戦う力や回復  
する力を高め  
てあげま  
しょう。



水分

脱水を起  
こさないよ  
うに、少し  
ずつこまめ  
に水分補給をしましょ  
う。発熱、嘔吐、下痢  
があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときには  
ゼリーなど食べやすい  
もの、胃が弱っている  
ときはおかゆや柔らか  
く煮たうど  
んなどがお  
すすめです。



⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

## カゼ薬を飲んだらすぐ治る?

「カゼ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、からだがかぜを治す「自然治癒力」を助けることだけなのです。

## なぜかぜを治す薬はないの?

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところがカゼの原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかを見つけるのは大変。種類が多すぎますからね。だから薬もありません。

それに数日あたたかくしてゆっくり休むと、自然治癒力が治してくれます。



楽しい冬休み

でも…誘惑にNO

法律で禁止されていることには意味があります!

お酒にNO



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコにNO



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら?

NO

はっきり断るのが大事です!  
自分の健康は自分で守りましょう。



日本では、HIV 感染や AIDS 発症がわかった人が、年間約 1500 件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。医療は進歩していますが、偏見や差別はまだまだあるようです。

### <治療のいま>

HIV/AIDS は、昔は不治の死の病でした。現在は服薬によって HIV の増殖を抑制し、AIDS の発症を防ぐことができます。HIV に感染していない人と同じくらい長く生きられるようになりました。適切な治療をすれば、生活を妨げる病気ではなくなってきたのです。

ただし、早期発見が大切です。



【12月のデジタル保健だより】

←体をパトロールする免疫細胞たち  
冬休みを元気に過ごすために大切なことは?→

