



今年も残すところあとわずかになりました。振り返るとどんな一年でしたか？目標を達成できた人も、あと一歩足りなかった人もいると思います。でも、これまで過ごした日々はかけがえのない時間です。きっと、皆さんを成長させてくれています。これから寒さがさらに厳しくなってきます。朝起きるのが億劫になり、時間に余裕がなくなると、通学中の事故につながります。また、風邪やインフルエンザ等の感染症に十分注意し、「健康第一」で残り一ヶ月有意義に過ごしましょう♪

窓を開けて、教室の換気をしよう！

12月に入り、気温の低い日が増えてきました。教室ではエアコンを使用しています。そこで、今月は教室の換気について考えてみたいと思います。

寒いからといって、教室を閉め切ったままにしていると、埃・ウイルス・人間が吐いた二酸化炭素などにすぐに空気が汚れてしまいます。

◎閉め切った教室は二酸化炭素がどんどん増加し、空気中の埃や細菌も増加していきます。

◎二酸化炭素濃度の高い空気は、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気などをもよおします。呼吸が深くなり、集中力が低下します。

◎風邪のウイルスは、暖かくて乾燥した空気を好みます。暖房中は特に乾燥するので、十分な換気が必要です。→風邪・インフルエンザの予防にも効果的！

上手に換気するには

部屋を上から見た図→

風が入ってくる窓を開け、さらにその対角線にある窓を開けるのが理想的です。空気の入り口と出口を作るため、最低2カ所以上の窓を開けましょう！

☆休み時間になったら1回3~5分間換気をしましょう！



食育 No.7

1年のうちで最も夜が長い日のことを冬至といいます。今年は12月22日(日)です。日本では、冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。



なぜ、かぼちゃを食べるの？

かぼちゃは夏にとれますが、とても保存がきくので冬までおいても味が変わりません。昔の人は、野菜が不足する冬に備えてかぼちゃを保存して食べていました。かぼちゃは貴重な栄養源だったのです。

かぼちゃに多いカロテンは、肌や粘膜を強くして、風邪に対する抵抗力をつけます。

なぜ、ゆず湯に入るの？

「冬至」に「湯治(湯につかって病気を治すこと)」という言葉をかけていて、ゆずには「融通がききますように」という願いが込められているといわれています。

ゆず湯に入ると血の流れが良くなって体が温まるので、風邪の予防にもなります。



冬至の風習は、栄養をとって体を温め、

寒い冬を乗り切って元気に過ごすための昔の人の知恵でした



12月1日は世界エイズデー

12月1日は「世界エイズデー」



正しい知識こそ何よりのワクチンです

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)/エイズって何？

HIVはヒトの白血球(リンパ球)に侵入して、増殖しながら壊してしまうという特徴をもっています。増殖したHIVが、さらにほかの免疫細胞に侵入・破壊を繰り返すことで、徐々に免疫力が落ちていき、健康なときには何でもない病原体などに抵抗することができなくなっていきます。健康時の5分の1くらいまで免疫力が低下すると、エイズ特有の症状が現れます。この状態がエイズ発症です。

HIVの感染ルートは？

①セックス：感染原因のほとんどを占める②HIVが混入した注射器の誤った使用③HIV感染している母親から胎児、新生児への母子感染④HIVが混入した血液の輸血や血液製剤の使用。

日本におけるHIV感染、AIDS発症件数は？

日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間1,500件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。でも、医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はまだあるようです。みなさんには、未来のために、HIV・AIDSの「今」を知っておいてほしいと思います。

どこで検査できるの？

全国の保健所、医療機関で検査可能です。保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話で確認をしてください。HIV検査は「HIVに対する抗体があるかないか」で、感染の有無を調べる検査です。抗体ができるまでは、1～2ヵ月ほどかかります（この期間をウィンドウ期間と言います）。この期間に検査をしても、正しい結果が出ない場合があります。検査は、感染したかもしれないと思いついた日から2～3ヵ月以上経ってから受けてください。

他の性感染症との関連は？

性感染症にかかっている、性器の粘膜が正常な状態にないと、HIVに感染しやすくなります。粘膜が傷ついている場合も同じです。

HIVに感染すると死んでしまうのですか？

一度感染したウイルスを退治することはできません。しかしエイズ発症を遅らせたり、抑えたりすることは可能になっています。効き目の違う薬を数種類使う「カクテル療法」により、HIVの活動を邪魔します。この薬による治療効果は、飛躍的に高くなっており、日本では命を落とすことは少なくなってきました。

役立つ応急処置シリーズ No.6

※歯の救急保存液は保健室にあります！

◎歯の外傷で出血した場合：基本的には出血部位を圧迫して止血します。ガーゼやハンカチなどで抑える、あるいはガーゼなどを嚙んで様子を見ましょう。

◎歯が完全に抜けてしまった場合：一刻も早く歯医者さんで再接着してもらいましょう。

抜けた歯は、泥などが付いたら水道水で軽くすすいでから保存液に浸けます。保存液がない場合は、

①口の中②牛乳③卵白④生理食塩水が有効です。屋外にいて、どれも無い場合は、唾液を沢山付けたティッシュペーパーに歯を包み、ビニール袋等に包んで歯医者さんに持って行きましょう。唾液は誰のものでも構いません。再接着するときは、歯医者さんが丁寧に洗ってくれます。

◎歯がグラグラするが抜けていない場合：歯医者さんに行って固定してもらいます。再接着の可能性は、完全脱臼の場合よりもずっと高くなります。

◎途中から折れた場合：この場合も接着剤で付けることができます。