

ほげんだより

令和2年11月30日

No. 12 小笠原中学校 保健室



期末考査も終わり、いよいよ12月も目前です。朝晩の気温の寒暖差は出てきています。行事がたくさんある12月は、疲れも溜まりやすくなりますので、寒暖差に負けない身体づくりをしていきましょう。

そして、「いつもと違うかも」、「なんかだるい」、「喉が痛い」など、自分の体のちょっとした変化・異変に気付いたら、無理をせず、ゆっくり休む時間をとってください。手洗い・うがいも忘れずにしっかり行いましょう！！

～12月1日(火)に、耳鼻科検診を行います(1・3年生)～

| 時間(目安) | 学年 | 人数 | 時間割(目安) |
|-------------|-----|----|----------------|
| 10:00～10:10 | 1年生 | 31 | 2校時 英語 |
| 10:10～10:20 | 3年生 | 17 | 休み時間 3校時 数学 |

1クラス5～10分前後です。小学校終了後の実施のため、時間は前後します。

2年生の検診日時は、別紙でお知らせしています。

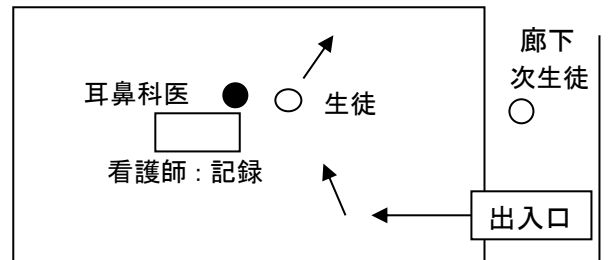
○方法(耳鼻科医1名、看護師1名小学校に来校)

- ①呼ばれたら、引率の先生と一緒に小学校保健室前へ集合し、整列して待機してください。
- ②保健室には、1人出たら、1人入る。
- ③検診は、喉、鼻、耳の状態をみます。

○注意

- ①前もって耳掃除をして清潔にしておく。
- ②耳に髪の毛がかからないよう、しばるかピンで留める。

❁ 会場図 (小学校保健室)



《耳鼻科検診の結果のお知らせについて》

耳鼻科検診は、病院受診が必要な生徒、及び要経過観察の生徒のみ配付します。病院受診が必要と言われた人は、必ず受診してください。

今年の耳鼻科の専門診療は予約制となっています。診療所へ電話をしてから、受診をお願いします。

耳鼻科専門診療 12月2日(水) 午前・午後
4日(金) 午前・午後

《12月の補食・食育内容》

9日(水) ヨーグルト

10日(木) 島バナナマフィン

食育講話

15日(火) お弁当の日

16日(水) ヨーグルト飲料

23日(水) ヨーグルト

～12月の保健目標～

インフルエンザに
気をつけよう





《地域学校保健委員会講演会》

「ネット・ゲーム依存にならないために私たちができること」



12月18日(金)に地域学校保健委員会による講演会を開催いたします。

今年は、講師に松崎 尊信先生(久里浜医療センター精神科医)をお招きし、近年課題となっているネットや、ゲーム依存障害についてお話いただきます。

また、新型コロナウイルス感染症対策として、小中高それぞれの会場にてZoomを繋ぎ、オンラインで実施します。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

○参加費無料・申込み制(チラシにて申込み書配布済み)

○時間: 開場15:45 開始16:00 終了16:30(予定)

○場所: 小笠原中学校図書室

知っていますか?

12月1日は「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。

【エイズってどんな病気?】

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)という「免疫力を低下させてしまうウイルス」に感染し、免疫力がだんだん弱くなる病です。

治療をしなければ、数年~10年で健康な人であれば何ともない菌やウイルスで、様々な病気がおこります。

【どうしたらうつる?】

HIVの感染経路は主に以下の3つです。

HIV感染者の血液、精液、膣分泌液などが、性器などの粘膜や傷口に触れたときに感染の可能性があります。

○性行為感染

HIV感染の約8割が性行為による感染です。コンドームを使用しない性行為によるものがほとんどです。

「コンドームを正しく使用」すれば、ほぼ100パーセントHIVの感染が防げると言われています。

○血液感染

注射器の使いまわしや不衛生な道具によるいれずみなどで、HIVに感染している人の血液が体内に入ると感染の可能性があります。

○母子感染

HIVに感染しているお母さんから赤ちゃんへ感染することがありますが、妊娠中から薬を内服することや、出産の際に予防策をとることで母子感染を防ぐことが可能です。

【日常生活で感染はする?】

HIVはヒトの体の中で生き続けることができるウイルスですが、体の外、つまり空気中や水の中などに出ると、感染力をなくします。

また、HIVを多く含むのは血液、精液、膣分泌液、母乳といった体液であり、汗、涙、唾液、尿などの体液の接触による感染の可能性はありません。つまり、通常の生活の中で感染することはありません。

正しい知識を得ることは、予防の第一歩です。エイズに対する偏見や差別も、防ぐことができます。自分や、身近な人にも起こり得るからこそ、ぜひ興味をもって学び、理解し、行動へ繋げてください。