



保健だよ！

雄物川高等学校
令和2年12月

2020年もいよいよ残りわずかとなりました！今年は新型コロナウイルス感染拡大により、外出自粛やマスク生活…と、生活が一変した年になったと思います。ステイホームの日々だった一方で、この機会に何か新しいことにチャレンジした人もいるのではないのでしょうか。外出できないことをマイナスに捉えるのではなく、ぜひプラスにしていってほしいと思います！この冬休みを利用して普段できないお手伝いや料理なんか始めてみてはいかがでしょうか♪ 冬休みも健康安全に過ごし、年明けにまた元気な姿の皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。メリークリスマス&良いお年をお迎えください(*^_^*)☆

冬休みも規則正しい生活を送りましょう！

●早寝・早起き・朝ご飯！

2学期の生活リズムを崩すことなく3学期を迎えられるように生活しましょう。

●ゲームやテレビ、スマートフォンの使用時間に注意！

普段の学校生活よりも自由時間が増える冬休み。メディア使用のルールを守りましょう。

●年末年始の暴飲暴食に注意！

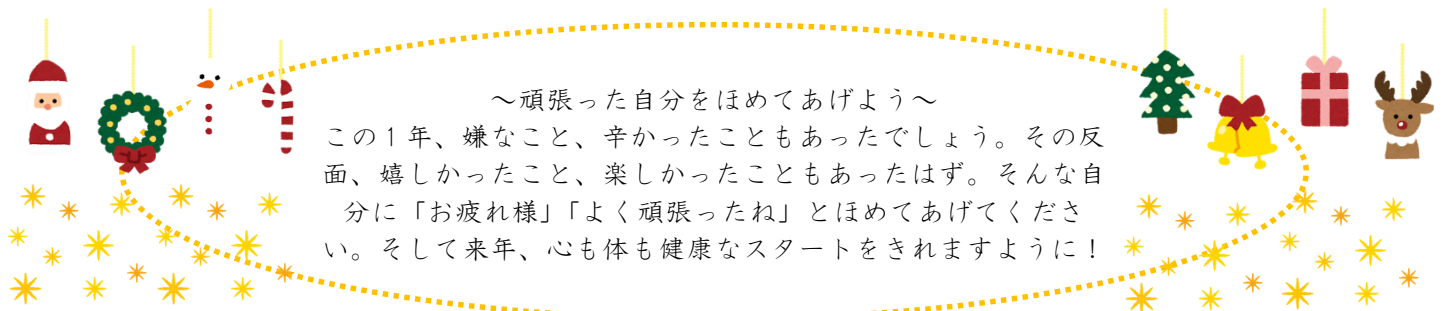
食べっぱなしにせず、適度に運動もしましょう。免疫力を高めるためにも！

●健康管理をしっかりと！

毎朝の検温を継続し、感染症対策もきちんと行いましょう。（詳細は裏面を見てね☆）

●悪い誘いははっきり断ろう！

未成年の飲酒・喫煙は犯罪です。お正月だから～と気を抜かないようにしましょう。



～頑張った自分をほめてあげよう～

この1年、嫌なこと、辛かったこともあったでしょう。その反面、嬉しかったこと、楽しかったこともあったはず。そんな自分に「お疲れ様」「よく頑張ったね」とほめてあげてください。そして来年、心も体も健康なスタートをきれますように！

12月1日は「世界エイズデー」～エイズを正しく知ろう～

HIVとエイズの違い

私たちの体には、様々な病気から身を守る“免疫”という機能がありますが、この免疫が機能しなくなるのがエイズという病気です。そして、HIVというのは、ウイルスの名前です。HIVは免疫細胞に入り込み、ウイルスを増やしていきます。HIV感染＝エイズではありません。

HIVの主な感染経路は、性的接触、血液感染、母子感染です。HIV検査は全国の保健所や自治体の特設検査施設で無料・匿名で受けることができます。

エイズは・・・

HIV感染後、自覚症状のない無症候期が数年続き、進行すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。代表的な23の疾患のどれか1つでも発病するとエイズ発症と診断されます。現在はいろいろな治療薬があり、きちんと服薬すればエイズ発症を予防できます。



保健ニュース12月号

保健委員会（作成担当：3年）

いよいよ冬休みが始まります。感染症対策をしっかりとって楽しい冬休みにしましょう！

1, 手洗い・うがい

帰宅時、食事前、トイレの後などに、水と石けんで丁寧に30秒ほどかけて洗いましょう。また、うがいは3回以上しましょう。



2, マスクをする

鼻マスク、あごマスク、大きすぎるマスク、再利用したマスクはNG！顔とマスクの間に隙間を作らないようにしましょう。また、マスクで飛沫を防止し、手に付いているかもしれないウイルスの侵入を防ぎましょう。



3, 3密を避ける

人がたくさん集まる場所、換気がなかなかできない場所、人との距離が近い場所での会話や運動をできるだけ控えましょう。また、少人数・小一時間・小声・小皿・小まめの「5つの小」も意識しましょう。

4, 消毒をする

石けんを使用しての手洗いが基本ですが、手洗いができない状況では手指のアルコール消毒をしましょう。

5, こまめに換気をする

30分に1回以上、窓とドアを開放して部屋の換気をしましょう。換気をすることで、部屋に侵入したウイルスを追い出せます。



以上の5つの項目に気をつけて生活しましょう。また、毎日の検温、健康観察を欠かさずに行いましょう。熱がなくても体調が悪かったら、外出を控えましょう。

