

ほけんだより 12月

湯西川小中学校
保健室 No.8
令和4年12月1日

もうすぐ寒い冬～こんなことに注意～

★しもやけ

→寒さ・温度差（10度以上）による血行不良が原因。
血液によって十分な酸素、栄養が運ばれずしもやけになる。

予防しよう!!!

- 防寒 ●入浴中や入浴後のマッサージ
- 食事（※ビタミンEを含む食材）



卵黄、牛乳、うなぎ、落花生など

「なんか赤くなってきたな」と思ったときは、すぐに対処を!

◎早めの対処で治りが違ってきます。

★乾燥も注意です!

ハンカチやタオルでしっかりふく

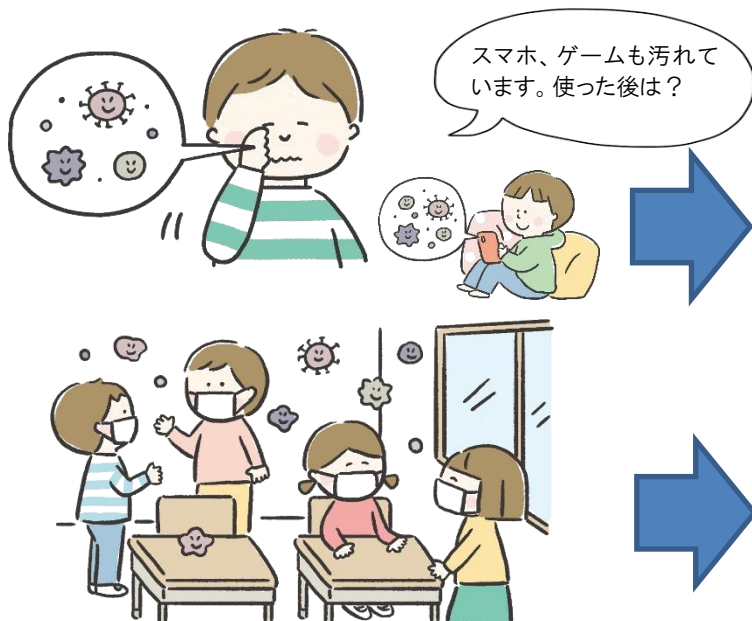
保湿クリームなども上手に活用

「ポケットに手」はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか? もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です! 歩くときはポケットから手をだしておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてくださいね。

感染対策見直そう!

手洗い、マスクなど毎日の日課になってきていますね。
冬は感染症に要注意です! コツコツ続けていこう!



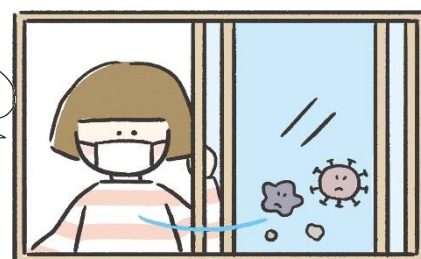
スマホ、ゲームも汚れています。使った後は?

●手洗い



●換気

家でもやろう!



12月1日は世界エイズデー



エイズはこわい?? こんなことではうつりません

しょくじ



お風呂



あくしゅ



トイレ



せき・くしゃみ



あせ・なみだ



～エイズとHIVのちがい～

病気の名前

→エイズ（後天性免疫不全症候群）

ウイルスの名前

→HIV（ヒト免疫不全ウイルス）



感染経路は、性的接触、血液媒介、母子感染です。せきやくしゃみ、あくしゅなどからはかかりません。

「エイズ」ってこわい病気？治療法がない？

昔は、有効な治療法がなく、死に至る病気と言われていました。

しかし・・・現在は違います！

HIVに感染した人が、早期発見・治療をすることでエイズの発症を防ぐことができます。薬やワクチンなど治療法も進歩しており、またよりよい治療法の研究も進んでいます。

※ただし、治療を受けなければ、HIVに感染してから、エイズを発症するまでおよそ10年。治療法は日々進歩していますが、エイズを発症する前の早期治療がとても大切です。早期治療については、病院はもちろん、保健所や保健センターで無料の検査を受けられたり、検査を受けようか悩んでいる場合電話で相談したりすることもできます。

～2022年のキャンペーンテーマ～

「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」

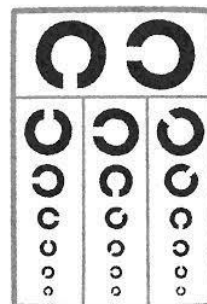
☆まずは、正しい知識を身につけましょう。



冬休みは治療のチャンス☆！

10月に2回目の視力検査を実施し、結果を配付しました。

視力がB以下だった人は、空いている時間を見つけて、受診しましょう。視力も早めの受診が大切です。



視力検査受診率(11/28現在) → 40%