

# 保健だより



12月号

12月になりました。今年も残すところあと少しですね。今年は暖かい秋でしたが、少しずつ寒さを感じるようになってきました。冬はウイルスが活発になります。今年10月に早めのインフルエンザ流行がありました。この先にインフルエンザ第二波がくるかもしれません。予防（手洗い・うがい）を心掛け、晴れた日の昼間は体を動かしたり、夜はしっかり休養を取り、寒さやウイルスに負けない体を作っておきましょう。

冬休みまで、みんなの元気な笑顔を見れることを、楽しみにしています！！



**12月22日は「冬至」**です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日のお風呂は、**ゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪を引かずに冬を越せる**と言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って、元気に冬を過ごしましょう。

## 元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

早寝早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

## 12月1日は「世界エイズデー」

エイズについては、中3 体育の「保健」で勉強します。

## エイズって何？

**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。

エイズとは、エイズウイルス（エイチアイヴィHIV。ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。HIV=エイズではありません。感染すると、免疫機能が著しく低下し、さまざまな病気を引き起こします。感染してから発症するまでの時間が数年～数十年と長く、自覚症状がないため、感染に気付かずいて他の人にうつしてしまうことがあります。

※ウイルス自体は、とても弱いウイルスです。感染経路も限られているため、日常生活で感染することはほぼありません。

※近年医学の進歩により、早期に治療を開始できれば、エイズの発症を遅らせることができるようになってきているそうです。



## Q.何の病気のウイルスでしょう？

特徴から推理してみよう

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
うつしかうか	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</li> <li>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</li> <li>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</li> </ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>○37～38℃位の微熱</li> <li>○くしゃみ、のどの痛み</li> <li>○鼻水、鼻づまり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○38℃以上の高熱</li> <li>○頭や筋肉、関節が痛む</li> <li>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</li> <li>○「急に」全身がだるくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○吐き気、おう吐</li> <li>○下痢、腹痛</li> </ul>
かかったらどうする	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇睡眠をとり、安静にする</li> <li>◇食べられそうなら消化の良い食事をする</li> <li>◇水分補給をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう（発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります）</li> <li>◇睡眠をとり、水分補給をする</li> <li>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇安静にする</li> <li>◇水分補給をする（脱水症状に注意）</li> </ul>