



世界エイズデーは、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見をなくすために、WHO（世界保健機関）が制定したものです。一昔前、エイズは原因不明で有効な治療がなく死に至る病であると認識されていました。しかし、現在は適切な治療でエイズ発症を予防出来る時代になっています。今年の「世界エイズデー」のテーマは、「**レッドリボン30周年 ~Think Together Again~**」です。

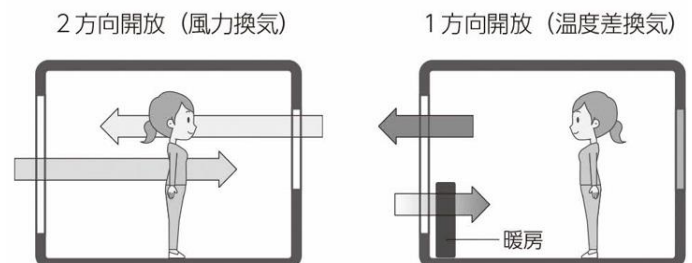
インフルエンザや感染性胃腸炎が流行りやすい季節です。カゼをひく生徒も増えてきました。今回は、環境を見直してみましよう。



季節に合った上手な**換気**はできていますか？

換気の際に大切なのは、**換気量の多さ**です。夏の温かい時期は、2つ以上の窓を大きく開けての換気が出来ていました。しかし、それを冬の換気で行うには寒すぎて難しいことがあります。そこで、温度差換気という方法があります。温度差換気とは、内外の温度差を利用して暖房で温められた空気が軽くなることで自動的に生じる空気の流れのことです。

1つの窓だけを常に小さく開けておくという方法
※暖房の近くの窓を開けてください。



適切な**湿度**は保たれていますか？

乾燥した空気中では、ウイルスは活発に動きます。よって、かぜ等の感染症にかかりやすい環境といえます。

① 加湿器を置こう

インフルエンザウイルスなら、湿度 50~60%で感染力が弱まります。

② 暖房の直接あたる場所に長時間いるのは避けよう

使用時間を短くする、肌に直接当たらないようにする。

③ 洗濯物や濡れたタオルを室内に干そう

④ 観葉植物を置こう

観葉植物や水栽培の球根を置いたり、水の入ったコップを置くだけでも乾燥を和らげます。

⑤ マスクをつけよう

マスクをつけると、吐く息の水分がこもり、のどや鼻の粘膜を潤します。



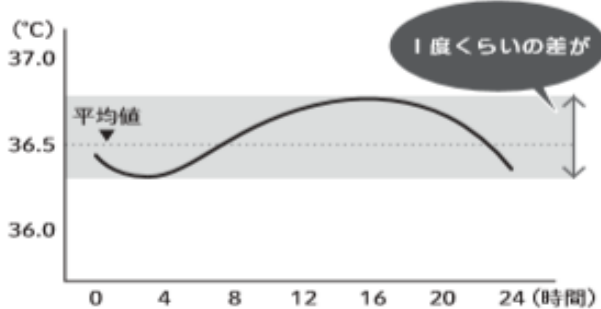
知っているようで知らない **体 温** について

毎日の検温のご協力ありがとうございます。

みんなの“健康のバロメーター”となる体温について紹介します。

体温にはリズムがある

1日の中で体温は変化しています。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



平熱が 36℃ 以下だと「低体温」

運動不足や生活リズムの乱れが原因だと考えられています。

低体温だと疲れやすい、集中力がない、風邪をひきやすいなどの症状があらわれます。

【改善するためには？】

大切なのは正しい時間によく食べて、筋肉をつけるためによく動き、早寝早起きを心がけながらよく寝ることです。生活リズムを見直してみましょう。



体温計の挟み方は大丈夫ですか？



× 上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ



× 横から差し込むと、先端がでてしまう。



○ 角度でいうとだいたい30°だね

わきの中心に体温計の先端を差し込む際は、**下から上に向けて当てましょう。**

スクールカウンセラーの日程

12月7日(火)、14日(火)の
11:45~16:45 に来校されます。

悩み事やストレスなどを誰にも話せず抱えている人はいませんか？また、なんだかしんどいなど、理由も分からず気分が落ち込む人はいませんか？

自分をいたわることも社会に出てからとても大切な能力です。

希望者は、保健室まで一言お伝えください。

冬こそ水分補給を意識的に!!

冬は空気が乾燥しやすいので、私たちの皮膚からは水分が蒸発しやすくなります。また夏よりものどの渴きを感じにくいので、注意が必要です。

~冬の水分のとり方~

寝る前、起床後にしっかり補給!!

のどが渴いたと感じる前にこまめに補給
白湯などの温かいものを選ぶ