



みらい分校
ほけん室
令和4年12月

今年もあと1ヶ月になりました。1年が過ぎるのは早いですね。2学期は23日までです。あとすこしですから体調を整えて、終業式まで頑張りましょう。



「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」

世界エイズデー（World AIDS Day：12月1日）は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

“レッドリボン（赤いリボン）”は、その世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIV／エイズに関する運動の世界的なシンボルです。

HIVに感染しても、早期発見・早期治療によって、エイズの発症を防ぐことができます。また、治療をつづけて体内のウイルス量を減らせれば、他の人への感染リスクが低下することも確認されています。感染している人も、そうでない人も、ともにこの社会で暮らすために。まずは、正しい知識を身につけましょう。

この冬は、新型コロナとインフルエンザの両方流行しそうです。

コロナもインフルエンザも感染経路はにているので、これまでの感染予防対策に、乾燥対策を加えてこの冬を乗り切ろう!!



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。
ねらいは別の人の口や鼻から体の中
に入ること。でもマスクをしている
人ばかりだと、うまくいきません。
ウイルスの次のねらいは手につく
ついて口から入ること。いろいろな
所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ ステンレスの表面 48~72時間
------------	-----------------	--------------------------------

そんなウイルスを
数10秒で消滅

させられる方法が

あります。

それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、

体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3

つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している

ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは
手袋を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

冬に気をつけたい低温やけど

寒くなると、カイロやホットカーペットを使うことが多くなりますが、ちょっと熱いなと思っても、そのままカイロを貼っていたり、ホットカーペットで寝てしまったりと、心地よく感じる温度のもので長時間触れていると低温やけどになる可能性があります。

冬にはべんりな暖房グッズですが、使いかたに気をつけましょう。

冬休みはゆっくり過ごして、2023年を元気に迎えましょう。

