

保健だより

三木市立緑が丘中学校

2021. 12. 1 (水)

2学期は、「修学旅行」「ものづくり体験」「トライやる」など、どの学年も行事をたくさん行うことができました。どの行事が一番思い出に残っていますか？

また、みなさんが楽しみにしている冬休みは自由な時間がたくさんあります。部活動に励む、家族とお話しをする時間を作るなど有効的な時間の使い方をしましょう。

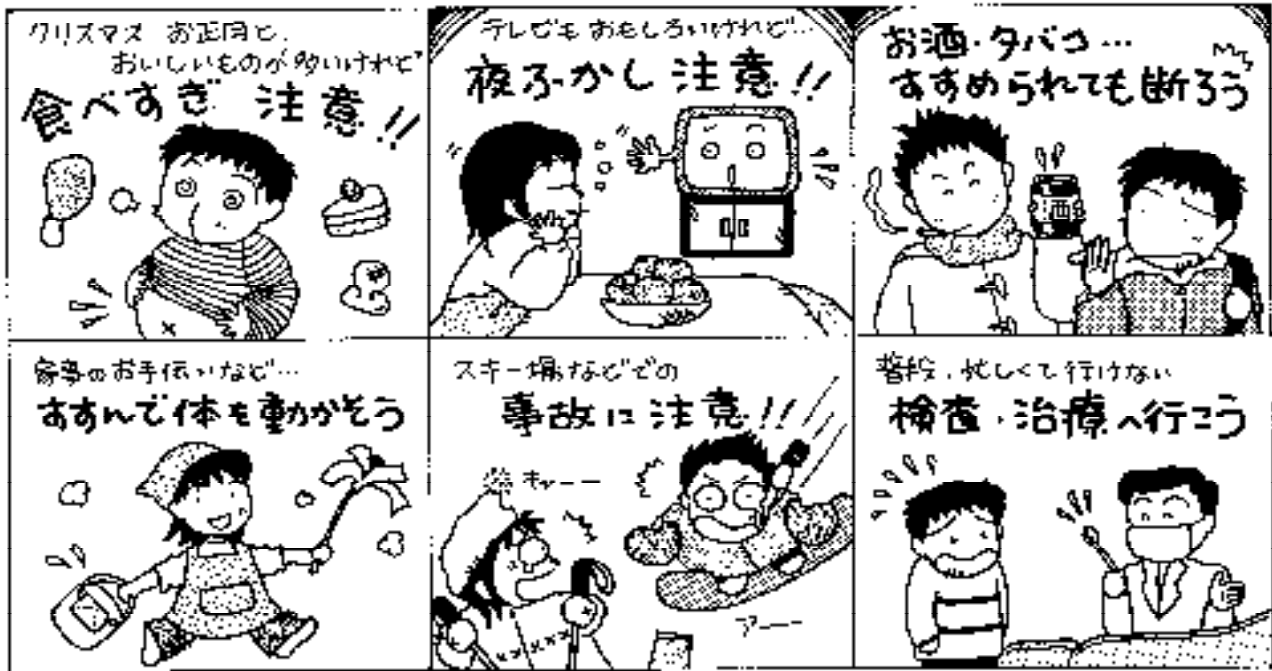
徹底比較		かぜ	VS	インフルエンザ
原因	<ul style="list-style-type: none"> ●かぜウイルス ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することもある。 ・予防のためのワクチンはない。 ・感染力はあまり強くない。 		<ul style="list-style-type: none"> ●インフルエンザウイルス ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起しやすい。 ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。 ・感染力は強い。 	
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱 ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。 		<ul style="list-style-type: none"> ●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛 ・全身に、新しい症状が突然起こる。 ・肺炎や脳炎など、重い合併症を起こすことがある。 	
かかったら	<ul style="list-style-type: none"> ●早めに休養をとる。 ・数日たってもよくなりないうち、症状が重くなってきたときは、病院へ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●たっぷり睡眠をとる。 ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつかれます。 ●水分補給をする。 ・少しずつ、こまめに。 	<ul style="list-style-type: none"> ●症状が現れたら、なるべく早く病院へ。 ・インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日とつまで」）。 	
予防するには	<ul style="list-style-type: none"> ●手洗い・うがいをこまめにする。 ・うがいは、のどに通り気をつけ、ウイルスの増殖をおさえる効果も。 ●室内の温度を50%以上に保つ。 ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。 ●休養・栄養をじょうぶに。 ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。 		<ul style="list-style-type: none"> ●予防接種を受ける。 ・接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。 ●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。 	

創建を配布します！

今月は2学期に実施した発育測定の結果を配付します。確認及び押印をして、提出してください。何か気づかれた点がありましたら、お知らせください。

発育測定結果の用紙は、自宅で保管をお願いします。

冬休みの健康生活



レッドリボンって知ってる？

エイズのボランティア活動に携わっている人が“赤いリボン”を身につけているのに気づいたことはありませんか？もともと“赤いリボン”はヨーロッパに古くから伝わる風習のひとつで、病気や事故などで亡くなった人々への追悼の気持ちを表すものだったようです。それが、アメリカでエイズが社会問題となってきた1980年代の終わりごろから、エイズのために使われるようになってきました。

レッドリボンは、エイズに対する偏見や HIV 患者・エイズ感染者に対する差別をなくすための様々な活動に取り組むことのシンボルです。このレッドリボンを身につけているということは、自分はエイズに対する偏見や差別を持たない、HIV 患者・エイズ感染者の方々を理解し、支援していきますということを意味しています。

12月1日は、世界エイズデーです。みなさんもレッドリボンを見かけたら、このような意味があるということ思い出してほしいと思います。

