

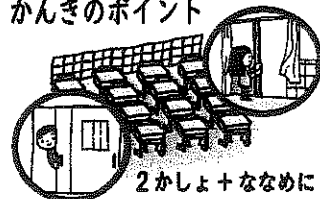
ほけんだより



明石市立二見中学校 保健室発行
令和4年(2022年) 12月 1日

早いものであと1ヶ月で今年が終わりますね。寒くなり、空気が乾燥してくると、冬に流行するウイルスが活性化します。ウイルスが活性化しにくく、人にとっても快適な湿度は、40%~60%と言われています。加湿器や濡れタオルなどを活用して、適度な湿度を保つようにしましょう。寒いですが、換気と加湿をうまく取り入れて感染症の予防に努めていきましょう。

かんきのポイント



12月1日は 世界エイズデー

世界エイズデー (World AIDS Day) は、エイズのまん延防止と患者や感染者に対する差別・偏見の解消を目的に 1988 年にWHO (世界保健機関) が制定しました。皆さんはエイズについてどのようなイメージを持っていますか?そして、どのくらいの知識を持っていますか?

エイズは「後天性免疫不全症候群」と言って、HIVウイルスにより免疫機能が低下し、23種の合併症のいずれかを発症した状態のことを言います。HIVウイルスは「ヒト免疫不全ウイルス」と言って、エイズを発症させるウイルスのことを言います。HIVは血液や体液を介して感染しますが、感染力は弱いため日常生活の中でうつる心配はありません。

HIVウイルスに感染すると、体の中からウイルスを完全に排除することはできませんが、薬を毎日飲み続けることで、血液中のウイルスを検出限界未満に保つことができれば、人に感染させる心配はありません。また、早期に治療を開始することで平均寿命まで生きることが可能となっています。

HIVに感染しているかどうかは血液検査で分かります。感染の心配がある人に対して、保健所などにて無料・匿名で検査ができます。

正しい知識を持ってエイズを予防し、差別や偏見のない世界にしていきたいと思います。

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

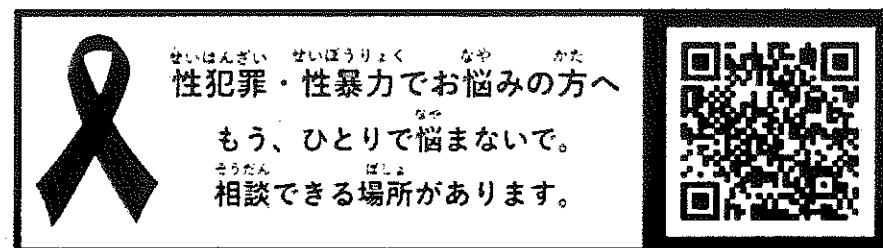
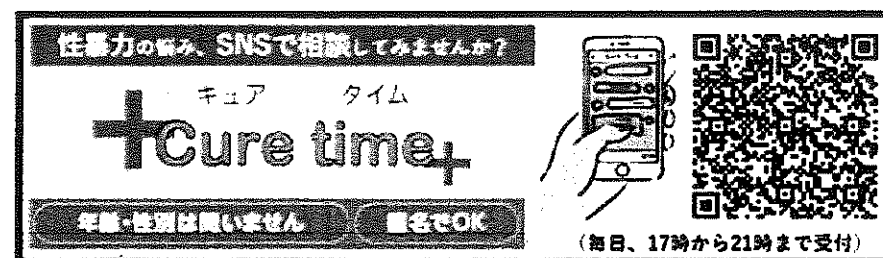


あせ・なみだ



近年、SNSの普及によりデジタル性被害など未成年者が性的な被害にあうことが増えていきます。

二見中の皆さんには自分の心も体も大切にしてほしいと思っています。悲しい思いをすることの無いように過ごしてほしいと願っています。皆さんが悲しい思いをした時には、先生たちは力になりたいと思っています。しかし、性的な被害にあったときなどは身近な人に相談しづらいこともあると思います。下記のものは文部科学省のHPに掲載してあるQRコードです。困ったときに利用してください。



★生徒のみなさんへおしらせです★

この度、南館2階の女子トイレに生理用ナプキンを備え付けることにしました。困ったときに利用してください。返却は不要です。大切に使いましょう。

もちろん、今まで通り保健室に取りに来てもらってもかまいません。

保護者の方へ

日頃はお子様の健康観察ならびに学校保健活動へのご協力ありがとうございます。

今年度もインフルエンザの流行がどうなるかまだ予想がつきませんが、インフルエンザに罹患した際は、「インフルエンザによる欠席期間の報告書」をお渡ししますので、ご記入いただきますようご協力よろしくお願いします。(用紙は、学校のHPからもダウンロードができます。)

