

ほけんだより 12月

R5. 12. 1
九中
No. 9



今年も残すところ1ヶ月です。振り返るとどんな1年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたところも、あと一歩足りなかったところも、頑張ったことはみなさんを必ず成長させてくれるはず。これから寒さが厳しくなりますが、『早寝・早起き・朝ごはん』を基本に体調管理をしっかりと、感染症には十分注意しましょう。

インフルエンザシーズン到来です！！

これから本格的な冬に向かい、乾燥し湿度の低い空間はウイルスが空気中に漂い続け、インフルエンザにかかりやすくなります。校内でも咳をしていたり鼻水をすすっている生徒のみなさんをよくみかけようになりました。九度山町内での流行の兆しは今のところみられませんが、伊都地方では流行しています。3年生のみなさんは受験シーズンを迎えます。予防接種だけではなく、手洗い・うがい・換気の徹底や必要に応じてマスクをするなどして予防していきましょう。

今一度、確認！！～きちんと手を洗いましょう～

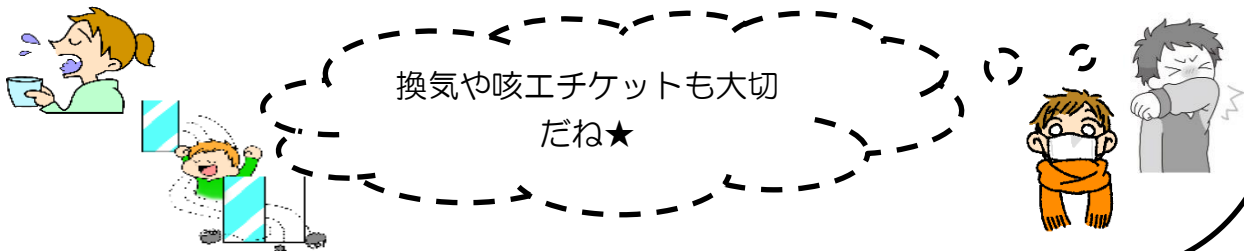


トイレの後

給食の前

学校に、手をふくためのハンカチやタオルを持ってきていなくて、手洗い後、手をパツパツと振って水気をとばすだけだったり、制服でふいている生徒をみかけます。衛生的ではないのはもちろん、しっかり水気をふきとらないと肌が乾燥してあかぎれになったり皮トラブルにつながります。

学校には清潔なハンカチ、タオルを毎日持ってくるようにしましょう。



日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が年間約870件ほど新たに報告されていますが、医療は日々進歩しています。しかし一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。みなさんもこの機会に、HIV・AIDSについて考えてみてください。

AIDS (エイズ) のこと、ちゃんと知ってる？

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）によって発病する病気です。エイズはHIVに感染してもすぐに発病するわけではなく、感染後数年から十数年ほどは特に大きな症状は現れません。

Q. HIVに感染するのは？

- ① 便座 ②お風呂 ③プール ④つり革 ⑤くしゃみ ⑥握手

A. どれも感染しません。HIVの感染力は弱く、性行為以外の生活の中で感染することはまずありません。

Q. HIVに感染したらどうなるの？

- ① 治療法がないのでエイズを発症して死に至る ②すぐに治療を始めれば普通の生活ができる

A. 答えは②。薬を続けて飲むだけで、HIVの増殖をコントロールでき、他人への感染リスクも低下します。



何かと誘惑の多い冬休みに入る前に…

なんでダメなの？

お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

12月8日（金）に、2年生を対象に NO!ドラッグフェスティバルを予定しています。外部講師の方の話を聞いたり、薬物の断り方実演などを実施する予定です。