



北島中学校 R5年 12月



12月1日は「世界エイズデー」です。これは、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が1988年に制定しました。レッドリボンがシンボルとなっています。

エイズはHIVウイルスに感染することによって引き起こされる感染症です。予防と早期発見・早期治療が大切です。治療法も進歩しています。3年生の保健体育でも学習しますが、正しい知識を持ち、差別や偏見のない世界にしていきたいですね。



スマホとのいい距離を保っていますか？

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも味方になります。寒い日が続くと外に出ることが億劫になり、家でのメディアの使用時間が長くなりがちです。使う際は、「使用時間を決める」「画面から目を離す」など、自分の中でルールを決め、体への負担にならないようにしましょう。

～メディアの長時間使用により体に出やすい症状～

【目】近視、ドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる急性内斜視



【首】本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになる、ストレートネック。痛みが出ることも。



【手首】腱鞘炎



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることによって体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます



冬休みもメディアの使用時間を決め、使い過ぎないようにしましょう。



感染症に気をつけましょう！

～冬の感染症流行中～

インフルエンザの流行が続いています。以前は、12月頃に流行し始め、1～2月にピークを迎えていましたが、今年は10月から流行し始めており、感染規模も大きくなることが予想されています。また、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎、咽頭結膜熱等の感染症も同時に流行しており、基本的な感染症予防が大切な時期になっています。

【基本的感染症予防】

- 規則正しい生活習慣
- 手洗い・手指消毒・うがい
- マスクの着用

(個人の判断ですが、風邪症状のある場合の着用や予防としての着用は効果があります)

- 換気 ○加湿
- 咳エチケット
- 体調不良時の早めの療養と受診



咳エチケットについて



咳やくしゃみが出ている時は、マスクを着用しましょう。喉の乾燥も防げるので、症状緩和にもなります。



ティッシュやハンカチを持ち歩き、咳やくしゃみをする時に口や鼻を押さえましょう。



ティッシュやハンカチもない場合は、上着の内側や袖で口や鼻を覆い、周りの人にしぶきがつかないようにしましょう。

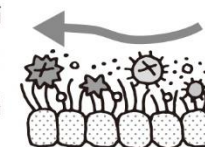


使ったティッシュはすぐに捨て、手洗いも忘れずにしましょう！

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。



空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。