

ほけんだより 11月

華陽フロンティア高校
(通信制課程)
2012.11.25 発行



今年のカレンダーも、とうとう最後の1枚になります。みなさんにとって、2012年はどんな年でしたか？良いことも悪いことも、どちらもあなたが次のステップに進むための大切なエネルギーになるはずです。年末の大掃除をしながら、心の中にたまったモヤモヤも少しずつ片付けていきましょう。

冬至にゆず湯



12月1日は「世界エイズデー」です

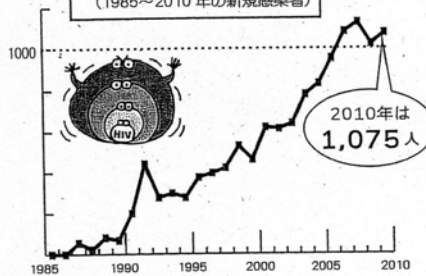
- 冬至(12月21日)には、ゆず湯に入る習慣があります。血液の流れをよくしてからだを温めるので、風邪予防になります。また、ゆずの皮に含まれているビタミンCやクエン酸の働きで、皮膚がスベスベになる効果もあるそうです。
- ゆず湯には、寒い冬を元気に乗りきろうという知恵と願いが込められています。



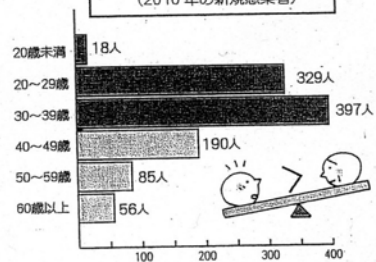
HIV (ヒト免疫不全ウイルス)
ウイルスの名前です。感染すると、私たちの体を守ってくれている免疫の仕組みが働かなくなります。

AIDS (後天性免疫不全症候群)
HIVに感染することによって免疫が低下し、普段ならかかるといけないような感染症を引き起こす状態のこと。

HIV感染者数の推移 (1985~2010年の新規感染者)



年齢別に見ると... (2010年の新規感染者)



- ☆4年連続で1,000人を超える。
- ☆最近5年間の感染者数は、5,256人で、過去25年間の累計の約40%を占める!!

- ☆感染者の70%は10~30歳代。
- ☆20歳未満の感染者数は2005年の2倍になった!!

※データ:平成22(2010)年エイズ発生動向年報、厚生労働省エイズ動向委員会、平成23年5月公表

▼ 次のようなことでは、HIVに感染しません ▼

同じ蚊に刺される	軽いキスやハグ	同じお風呂やプールに入る	飲食物や食器	つり革や手すり	トイレの便座
----------	---------	--------------	--------	---------	--------

- <感染経路は3つです。>
- ① 性行為による感染。
 - ② 母子感染。
 - ③ 血液による感染。

- ⚠ 感染のリスクがあります。
- ・ コンドームを使用しない。
 - ・ 不特定多数との性行為。
 - ・ 他人の血液に大量に触れる。
 - ・ 注射針を用いる薬物乱用。
 - ・ 予防措置をとらない出産。など。

エイズは様々な差別や偏見にさらされてきた病気ですが、研究が進み、感染早期からの治療によって、発症を遅らせることができるようになってきました。

HIVとエイズについての正しい知識と理解が、不必要な恐れや差別、偏見を取り除き、感染拡大を防ぎます。

電話相談窓口: 0120-177-812 (携帯電話からは 03-5259-1815)

冬のスキンケア

寒い季節に肌が荒れやすいのは、空気が乾燥していることに加えて、寒さで皮膚表面の血流が低下し、栄養分が少なくなるとためです。ハンドクリームやボディークリーム、リップクリームなどで水分と栄養分を補うといいですね。



徹底比較

かぜ

☆かぜウイルス

↳ 200種類以上あり、一度に複数
のウイルスに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。

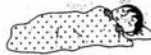


☆鼻水、くしゃみ、せきの
のどの痛み、軽い発熱
↳ 鼻やのどから、じわじわと症状が
進む。



☆早めに休養をとる。

↳ 数日たってもよくなる
とき、症状が重くなってきたときは
病院へ。



原因

症状

インフルエンザ

☆インフルエンザウイルス

↳ A型・B型・C型の3種類あり、特に
A型とB型が流行しやすい。
その年に流行する型を予測してワクチン
が作られる。感染力は強い。



☆38℃以上の高熱、頭痛、
筋肉痛、関節痛

↳ 全身に、激しい症状が突然起る。
脳炎や髄膜炎などの合併症を起すことが
ある。



☆すぐに病院へ!!

↳ インフルエンザと診断されたり、
必ず学校へ連絡をし、自宅で
療養すること!!



5つのステップで 風邪やインフルエンザを 撃退!!



5 マスクを じょうずに使う

かぜの症状が
あるとき

人の多い場所
に行くとき

4 教室の空気を 入れ換える

空気の入り口と出口を
つくと効果的



ウイルスを 追い出す

- ① 洗い流す
(手洗い・うがい)
- ② 追い払う (換気)
- ③ まき散らさない
(マスク)

侵入するウイルスの
数を、なるべく
少なくします。

3 手洗い、 うがいを こまめにする

せっけんを使って、
ていねいに



のどのほうまで、
念入りに



2 栄養を しっかりと とる

からだの材料



ビタミンACE (エース) と覚えよう



ウイルスと
戦う力をつける

- ① 栄養 (食事)
 - ② 休養 (生活リズム)
- ウイルスと戦う
からだの力 (免疫力)
を高めます。

1 生活リズムを 整える

日付が変わる前に
寝る



食事は1日3回、
規則正しく



活動・休息を
バランスよく

