



ほけんだより NO.11

桐生市立中央中学校・保健室 2019年11月29日

～12月の保健目標～

冬の健康に気をつけよう

すっかり寒くなってきました。かぜやインフルエンザ、感染性の胃腸炎などに感染しやすい時期です。ノロウイルスなど感染性胃腸炎にかからないよううがいや手洗いなどで感染を予防しましょう。そして、うがいや手洗いのあとは、きれいなハンカチやタオルで口の周りや手をふきましょう。



世界的レベルでのエイズのまん延防止と患者や感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、WHO（世界保健機関）は12月1日を「世界エイズデー」と決めました。

エイズとは、HIVというウイルスによって起こる病気です。感染しても数年～十数年くらいは症状がでませんが、だんだんと免疫の力が弱っていき、今のところ完全になおす薬もでていません。そのためなのか「こわい」と思われることやよく理解されてないことも多く、いろいろなまちがった見方、知識が広まり、差別が生まれていることもあります。HIVは感染する力が弱いため、ふだんの生活でうつることはありません。

つり革、咳、握手、汗、蚊、一緒に食事してもうつりません



しかし、HIV感染の可能性は性行為をすると0.1%～1%あります。

学年マラソンの練習が始まりました

マラソンは、心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのに大変よい全身運動です。また、苦しさには負けないで走りとおすと、体力ばかりでなく精神力を養えます。



～こんなことに気をつけよう～

走る前は・・・

- ①十分な睡眠
- ②朝食を食べてくる
- ③体調をチェックする

走っている時は・・・

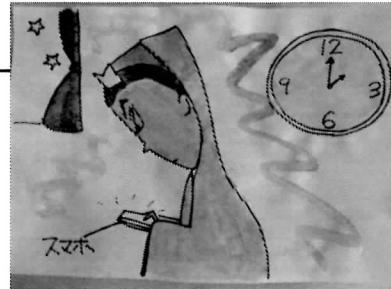
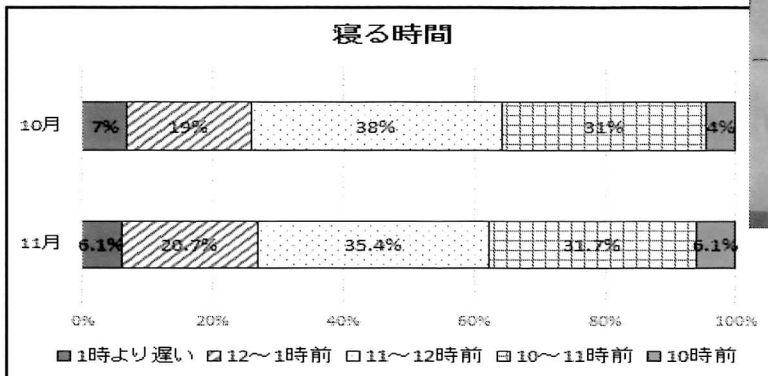
- ①途中で気分が悪くなったら走るのをやめる
- ②最後まで自分のペースで走る
- ③ゴールしても急に止まらないでしばらく歩く

走った後は・・・

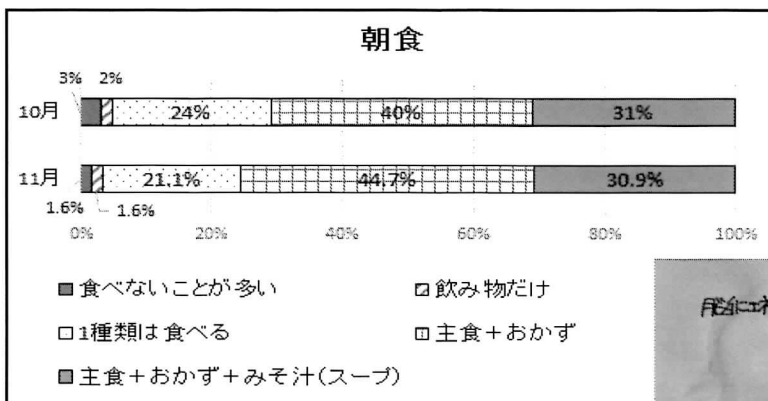
- ①タオルで汗をふく
- ②うがいをする
- ③体が冷えないうちに着替える

「健康的な生活習慣」をおくろう

11月14日の保健集会の「白い雪姫」の紙芝居はいかがでしたか？10月と11月の健康生活リズムチェックを比較してみました。寝る時間も朝食も少しではありますが、改善された人がいるようです。



王妃のようにスマホやゲームで12時過ぎまで起きていたり、朝食抜きで栄養バランスの悪い食事をとっていたり、食後の歯みがきをしていない人は、毎日の生活を改善しましょう。



11月に発行した**保健委員会だより**「朝食を食べよう」「毎食後歯みがきをしよう」「メディアの使用時間を考えよう」を見て、毎日の生活の参考にしてみてください。

