

# ほけんだより 12月

令和3年 12月 清風学園

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが突然変更されたり、楽しみにしていたことも延期・中止されたりしましたね。  
「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」は、ある詩人の言葉。来年も、一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように。

## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



あつい さむい

どちらも下着が解決します

下着が... 汗を吸収して体の冷えを防ぎます

下着で... 空気の層ができて保温効果◎

### みんなで知る・考える



多様性と共生社会

### 脇で体温を測るのは、なぜ？

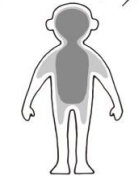
私 たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

私 たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

そ こで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸(肛門の入り口)の温度を測っているのです。

ち なみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。

色が濃いほど体温は高い



## 健康観察の基本「バイタルサイン」

12月10日は世界人権デー

体温 脈拍 呼吸数 血圧

自分が元気な時の数値を覚えておくと、体調不良に早めに気づくことができます！



## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウィルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。

**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。

**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気することができます。

**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたえられるのでオスス。

## エイズって、どんな病気なの？

エイズは「HIV」というウイルスによって起こる感染症です。数年～十数年くらいは症状が出ませんが、だんだんと免疫(からだを病気から守る力)が弱っていきます。今のところ完全になおす薬はなく、必要以上にこわがられるなど病気が正しく理解されず、まちがった情報や知識から差別が生まれています。

HIVは感染する力は弱いため、ふだんの生活の中でうつることはありません。でも、誰がかかってもおかしくない病気。もし自分が、友だちが、家族がかかったら...? 正しい知識をもっておくことが予防や差別の防止につながります。

### HIVは、こんな行動ではうつりません

- 同じ食器で食べる
- おしゃべりをする
- あせやなみだにさわる
- 同じ手すりをもつ
- あくしゅをする
- せきやくしゃみをする
- プールやお風呂と一緒にいる
- 同じトイレのべんざにすわる

## 令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

### レッドリボン30周年～Think Together Again～

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。

## 手荒れ

度重なる手洗いとアルコール消毒で...

アルコール無理なくいいよ

洗いでも十分

保温、がんばって!

お湯で洗わないほうがいいよ

クリーム持ち歩いて!

## 困っている人がいたら、勇気を出して声をかけてみよう!

お手洗いしましょうか?

おはよう!

寒い季節の挨拶

12月7日は世界エイズデー

ゆず湯でゆったり

血行促進・かぜ予防

## 年の瀬の“一石二鳥”

年末の風物詩「大掃除」。たまった汚れやホコリをしっかりと落とし、気持ちよく新年を迎えたいですね。でも、それだけで終わらせてはもったいない?! 年末年始は生活リズムの乱れに注意したい時期です。大事な生活習慣のひとつである『運動』、体を動かすことを意識しながら、いつもより少し気合いを入れて大掃除に取り組むと効果が期待できるかも。大掃除と運動の“一石二鳥”、ぜひ実践してみてください。

## 今年の厄災を断ち切る

(そばは切れやすいので)

## 長寿を願う

(そばは細く長いので)

## 健康の縁起をかつぐ

(そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので)

年越しそばの由来あれこれ (1911年にも語られるよ!)