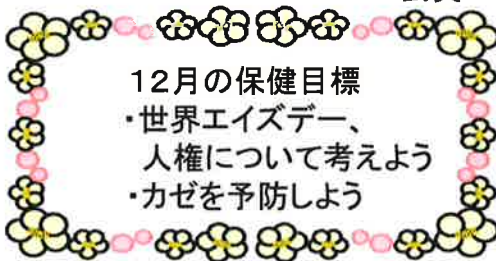




2019年度
11月29日(金)
豊見城市立
豊崎小学校



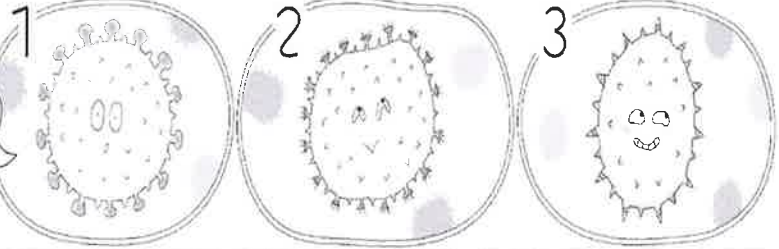
12月の保健目標
・世界エイズデー、
人権について考えよう
・カゼを予防しよう

12月になって、日を追うごとに寒さが増してきました。7日は「大雪」、22日は「冬至」で、こよみの文字にも冬らしさが現われています。

寒さとともに気をつけなくてはならないのが、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行です。本校ではまだ流行の兆しは見られませんが、咳をしていたり、おなかが痛いといって保健室へ来る子が増えてきています。手洗いやうがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをつけるなど、予防を心がけましょう。

Q 何の病気のウイルスでしょう?

特徴から
推理
してみてください。



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうやってうつる?	<ul style="list-style-type: none"> *感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> *感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> *ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる *ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる *感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状	<ul style="list-style-type: none"> ○37~38℃位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> ○38℃以上の高熱 ○頭や筋肉、関節が痛む ○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○「急に」全身がだるくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○吐き気、おう吐 ○下痢、腹痛
かかったらどうする?	<ul style="list-style-type: none"> ◇睡眠をとり、安静にする ◇食べられそうなら消化のよい食事をする ◇水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります) ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇安静にする ◇水分補給をする(脱水症に注意)

マスクにはどんな効果があるの?

うとさない
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

うるおす
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

プラス1
「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。





12月1日の「世界エイズデー」にあわせて、レッドリボン週間（11/27～12/3）をもうけました。豊崎小では、レッドリボンの「人を差別しない」というメッセージを活かし「友情のしるし」として保健安全委員会とボランティア委員会の児童とその他希望者でレッドリボンをつけています。



令和元年度
「世界エイズデー」
キャンペーンテーマ

UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとらりて

～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとらりてにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。



自分も相手も大切に

「人権」とは、人間が人間として、生まれながらに持っている権利のこと。世界中のすべての人が、同じ大きさ、同じ強さの「人権」を持っています。

「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。そして、自分と同じように、ほかの人を大切に考え、行動することです。

ほかの人を、自分と同じように大切に考えたら、あなたの口から出ようとしている言葉を、そのまま投げつけることはできませんか？ そのひどい行動は、自分に向けることができるものでしょうか？ じっくり考えてみてください。

12月10日世界人権デー

