



令和5年度  
12月1日(金)  
豊見城市立  
豊崎小学校

## 12月の保健目標

・エイズ、  
人権について考えよう

12月になるとますます日中の寒暖差が大きくなってきます。そして、風の冷たさや寒さを感じる日も増えてきます。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。コロナ禍で身につけた感染症予防対策を今一度、ご家庭でも確認してください。

## ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり  
食べている子



運動しない子



夜ふかしする子

## ① ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでいねいに手を洗う



## 今日のうんちはどんなうんち？



「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

### バナナうんち

健康な証拠。  
黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています



### コッコロうんち

便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません



### びちゃびちゃうんち

下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です



うんちをしたら流す前に  
少しだけ確認してみましょう。

## 感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。  
症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

## 家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。





ただ 正しい知識で 予防!  
ちしき よぼう



## 正しい知識を!!エイズ・HIV

エイズは、HIVというウイルスによって起こる感染症です。

今のところ完全に治す薬がないためか、怖がりすぎたり、偏見や差別がうまれたりすることがあります。しかし、HIVは感染力が弱く普段の日常生活の行動・場所でうつることはありません。正しい知識をもつことが何よりも大切で、効果的な予防法につながります。

11月29日(水)の保健朝会において保健委員が「エイズについて」を発表し、みんなで学びました。

ご家庭でも聞いてみてください。

**2023世界エイズデーキャンペーンテーマ**

「あなたが変われば

エイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」

