



令和5年12月  
岩国市立錦中学校  
保健室

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？ 答えは「もみの木」です。もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。2学期も残すところ、あと1ヵ月となりました。みなさんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。



### 今月の保健目標

## 冬を健康にすごそう



寒い季節がやってきました。空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。今年は例年よりも早期にインフルエンザが流行しています。岩国市でも感染者の報告が多いのが現状です。寒く、空気が乾燥する冬も、感染症に負けない体づくりを心がけて、元気いっばいに2学期をしめくりましょう。

「かぜかな？」と思ったら…

### 睡眠をとる

休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがおすすめです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

### 水分補給

脱水症状にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがおすすめです。

## 感染症はどうやってうつるの？

人から人に感染するという事は、感染した人の体の中で増えた病原体が外に出て、他の人の体の中に入ることです。体には、主に口や鼻から入ってきますが、その入り方は主に3つあります。

### 接触感染

感染した人の手や、その手で触ったドアや机にはウイルスが付いています。それを触った手で、そのまま口や鼻を触ると感染してしまいます。



石けんを使っていねいに手洗いをするとウイルスはしっかり洗い流せます。

### ひまつ 飛沫感染

感染した人がくしゃみやせきをすると、つばなどと一緒にウイルスが飛び散ります。それを近くにいた人が吸い込むと感染します。

### 効果的な予防方法は？

**せきエチケット**を心がけましょう。**必要に応じてマスクの着用**も考えましょう。**感染している人は飛沫を遠くまで飛ばすのを防ぎ、感染していない人は吸い込む可能性を減らせます。**

### 空気感染

くしゃみなどで出た水分が蒸発すると、ウイルスは軽くなってふわふわと空気中に浮かびます。それを吸い込むとうつります。

空気中のウイルスを部屋から追い出すために**こまめに換気**をしましょう。**対角線上の窓やドアを開けると効果的**です。

### ウイルスに対抗するには？

私たちの体には、外から入ってくる病原体を攻撃して守ってくれる「免疫力」という力があります。しかし、**睡眠時間が短かったり、食事のバランスが悪かったりすると、免疫力が下がって感染症にかかりやすくなります。**規則正しい生活で免疫力を強くしましょう。



# 12月1日は世界エイズデー

12月1日は、世界エイズデーです。みなさんは、エイズがどのようなものか知っていますか？ HIV というウイルスに感染すると、数年間、自覚症状がない時期が続き、その間に、病原体などから体を守る免疫が少しずつ低下します。健康なときには感染しない様々な感染症やがんなどにかかるようになった状態をエイズといいます。**HIV 感染 = エイズ ではありません。**

## HIV の主な感染経路

◆性的接触による感染 ◆母子感染 ◆血液を介する感染(注射器の共用など)  
HIV が体の中に入ると、エイズになってしまう可能性があります。

次のような感染経路では感染しません。

- ◆あくしゅ ◆フール、お風呂
- ◆ペットボトルの飲み直し
- ◆せき・くしゃみ ◆ドアノブ など



レッドリボンは、エイズに関して**偏見をもっていない**、エイズとともに生きる人々を**差別しない**というメッセージです。

日本を含め、世界には、いまだに HIV やエイズについてまちがった考えをしている人や、差別をする人がいます。**偏見や差別をなくすためには、どうしたらよいでしょうか？**  
一人ひとりできることを考えてみましょう。



# 冬至ってなに??

冬至とは、1年で夜が最も長く、昼が最も短い日で、今年は12月21日(木)が冬至です。冬至を境に運も良くなるとされているので、病気をせず、健康であることを願いながら寒い冬を乗り切るために、かぼちゃを食べて栄養をつけ、体を温めるゆず湯に入る習慣があります。

どうしてかぼちゃを食べるの??

かぼちゃの旬は夏ですが、冬至にかぼちゃが食べられるひみつは「**長期保存ができる野菜**」というところにあります。昔は野菜を1年中食べることは難しく、保存のできるかぼちゃを冬に食べることで、きびしい冬を元気に乗り切ろうという想いがこめられています。



「ん」が2つつく「**運盛りの野菜**」を食べると「**運**」を呼ぶと言われていました。かぼちゃは「**なんきん**」とも呼ばれています。

ゆず湯にはどんな効果があるの??

ゆず湯には血液の流れを良くして冷え性をやわらげたり、体を温めてかぜを予防したりする効果があります。さらに、ゆずの皮にふくまれるクエン酸やビタミン C による美肌効果があります。

ゆずは実るまでに長い年月がかかるので「**長年の苦勞が実りますように**」との願いもこめられています。

