



除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにす大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違って、大晦日に夜更かしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう。



冬になると、空気が乾燥し、感染症が流行ります。体の中に入ったウイルスが細胞に入り込んで、仲間を増やすと、いろいろな症状が現れます。こまめな手洗い、密接場面のマスクの着用、換気の徹底など基本的な感染症対策を続けましょう。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ（出席停止になります）

せきやくしゃみによって広まります（飛沫感染）。

寒気、発熱など、さまざまな症状があります。

感染性胃腸炎

発熱、腹痛、吐き気・嘔吐などがあります。顔色が戻ってきたら水分を少しずつとり、脱水症状を防ぎましょう。

RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こします。鼻水、発熱など、かぜに似た症状があらわれます。咳の悪化や呼吸困難などの症状は注意しましょう。



肌の乾燥・かゆみ対策

冬になると、肌がカサカサしてかゆくなるという人はいませんか？ 冬は湿度がぐんと低くなるため、肌の水分が奪われ、乾燥しやすい状態になります。気温も低くなるので、肌細胞の新陳代謝が下がり、肌が皮脂を作る力が低下します。そのため肌がかゆくなるのです。



冬の肌トラブルを防ごう

1. 症状が出る前から保湿剤を塗る！

毎年かゆみに悩まされる人は、かゆみが生じる前から保湿剤を塗り、うるおいを保つことが大事です。すでに症状が出ている人は、かゆみ止め成分の入った物を塗ってください。

*薬については、医師や薬剤師の指導を受けてください。

2. ナイロンタオルでゴシゴシはNG！

入浴時にナイロンタオルで体をゴシゴシ洗うのは、皮脂を取りすぎてしまうだけでなく、刺激により、湿疹の原因になるのでさげましょう。石けんを使う場合は、よく泡立てて、やわらかいタオルや手でやさしく洗う程度にして洗いすぎないことが大切です。

3. 熱いお湯や長湯は避ける！

熱いお湯での入浴や熱めのシャワーは、肌から皮脂を奪い、乾燥しやすくなります。お湯の温度はぬるめにして、長湯もさげましょう。

4. 肌に触れる衣服は刺激の少ない物を！

直接肌に触れる衣類は、チクチクしない刺激の少ないものを選びましょう。素材は静電気の起きにくい木綿がおすすめです。

5. 暖房は加湿器などで湿度を確保！

暖房器具を使うときは、加湿器などを使用して、部屋の湿度を確保することが重要です。

☆肌の乾燥やかゆみが気になる人は、上記のことをぜひ試してみてください☆

エイズについて知ろう



人間は、目に見えない多くの微生物と一緒に暮らしています。その中には、病気を起こす微生物がいます。それでも病気にならないのは、人間の体の中に、病原体から体を守る「免疫」という働きがあるからです。エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して起こる病気で、感染すると、病原体などから体を守る「免疫」という働きが破壊されていきます。その結果、様々な感染症などにかかります。12月1日は世界エイズデーです。エイズについて正しく知りましょう。

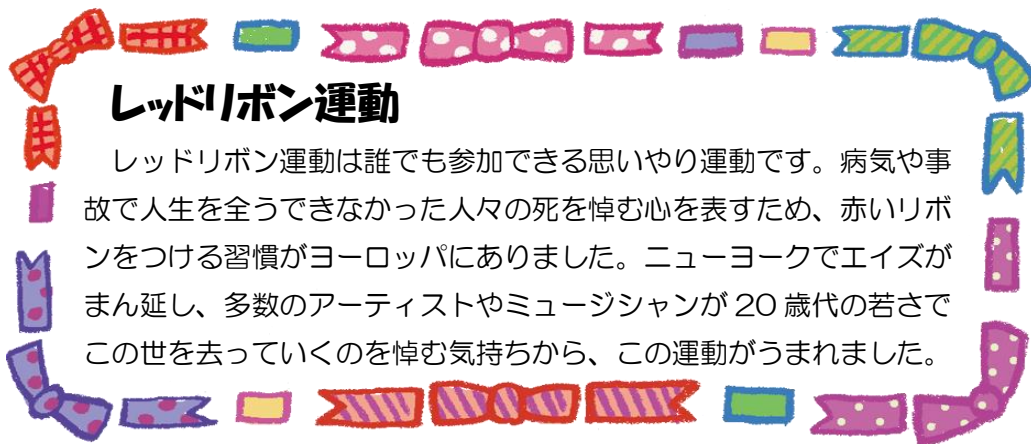
HIV のうつり方と感染経路

HIV は、感染している人の血液、精液、膣液に多く含まれ、性器の粘膜や皮膚の傷口から感染します。感染経路は、性行為による感染、血液からの感染、母子感染の3つです。HIV は、感染力の弱いウイルスです。これ以外の普段の生活では感染することはありません。



誤解や偏見をなくしましょう

エイズは地球全体の問題です。世界中で多くの人が、HIV に感染した人々と共に、この問題に取り組んでいます。握手やプール・温泉などでエイズは移りません。エイズについて正しい知識をもって、エイズを予防し、HIV に感染した人に対する誤解や偏見をなくしましょう。



レッドリボン運動

レッドリボン運動は誰でも参加できる思いやり運動です。病気や事故で人生を全うできなかった人々の死を悼む心を表すため、赤いリボンをつける習慣がヨーロッパにありました。ニューヨークでエイズがまん延し、多数のアーティストやミュージシャンが20歳代の若さでこの世を去っていくのを悼む気持ちから、この運動がうまれました。

冬休みも元気に過ごそう！

いよいよ今年もラストスパート、冬休みがやってきます。休みがいつもより長く、クリスマス、お正月と、冬休みは楽しい行事がいっぱいあり、生活習慣が乱れがちになります。生活習慣を整え、感染症対策をしながら、健康で元気に楽しく充実した冬休みにしましょう。

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない！ 手洗い・うがい・換気 少しでも毎日運動 暴飲暴食をしない！



規則正しい生活習慣が
元気の源です



感染症の予防を
忘れないで！



からだを動かして
気分もリフレッシュ



食生活に注意しよう
飲酒や喫煙は絶対にNG

この冬休みに自分が頑張ったことや、もっと頑張りたいことを振り返り、新たな目標を立てて2023年や3学期を迎えましょう。



冬休み中に治療しましょう



1学期の健康診断、2学期の歯科検診で受診を勧められた人で、まだ受診が済んでいない人は、冬休みを利用して受診しましょう。学校へ健康診断の結果についている「受診・治癒届」を提出してくださいね。