



令和5年12月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

感染症予防のあいことば ～うまくきたえて～

クリスマスツリーは「もみの木」から作られています。もみの木は秋になっても葉が落ちないで、一年中緑色をしている木です。そのことから強い生命力の象徴しょうちようとも言われます。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

かぜを予防しよう



寒い季節がやってきました。空気がかんそうするこの時期は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。今年はいつもの年よりも早くインフルエンザが流行していますが、岩国市でもまだまだ感染者の報告が多いです。寒く、空気がかんそうする冬も、感染症に負けない体づくりを心がけて、元気いっぱい2学期をしめくくりましょう。

健康チェックをしよう

- ✓ 早寝早起きをした
- ✓ 朝ごはんを食べた
- ✓ 朝、うんちが出た
- ✓ 好き嫌いせず、ごはんを食べた
- ✓ 手洗い・うがいを自分からしている

毎日できているか
チェックしましょう!

1 うがいをする



うがいをして口からウイルスが入るのを防ごう!

4 きそく正しい生活をする

規則正しい生活で、めんえき力をつけよう!



2 ますくをつける

(着用は自分で判断しましょう)

かぜを引いているときや人が多いところに行くときは、マスクをつけることも考えよう!



5 たい力をつける

寒さに負けず、外で元気にあそんで体力アップ!



3 くうきを入れかえる



空気を入れかえると、スッキリするよ!

6 えい養バランスの良い食事

好き嫌いせず、バランスよく食べよう!



7 てあらいをわすれずに!

食事の前、トイレの後、外から帰ったときは手あらいをわすれないで!



少しむずかしい内容です。
お家の方と読みましょう。

12月1日は世界エイズデー

みなさんは、エイズがどのようなものか知っていますか？ 少しむずかしいかもしれませんがね。HIV というウイルスに感染すると、数年間、^{しょうじょう}症状がわからない時期が続き、その間に、^{びょうげんたい}病原体などから体を守るめんえき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^{じょうたい}状態をエイズといいます。HIV = **エイズではありません**。

どうしたらエイズになるの？

HIV のいる血液などが体の中に入ってしまうと、エイズという病気になる可能性があります。エイズ以外にも、血液でうつる病気があります。病気にかかわらず「**自分の血液は人にさわらせない**」、「**自分以外の血液もさわらない**」ことが大切です。

せきやくしゃみ・あくしゅ
などではうつりません。
差別はなくしましょう。



レッドリボンには、エイズに関して^{へんけん}**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^{ふく}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。^{へんけん}**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。



とうじ 冬至ってなに??

^{とうじ}冬至とは、1年で夜が最も長く、昼が短い日で、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かんがあります。

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^ひ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^{びはん}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。

