



令和3年12月1日(水) NO.9 宝泉中学校 保健室

2021年のカレンダーも最後の1枚になりました。街中も何となくあわただしい時期です。また、寒さも本格的になり空気が乾燥しています。風邪を引いている人も増えますので、手洗いうがいで予防に努めましょう。3年生は、年明けの私立入試に向けて追い込みの時期ですね。体調を崩さないように、栄養(食事)と休養(睡眠)を十分にとってエネルギーを補給してくださいね。応援しています!!



* 12月の保健行事と諸注意 *

1日(水)	世界エイズデー			
2日(木)	心肺蘇生法講習	2校時	2の1、2の2	日本赤十字社群馬支部の方に来ていただき、心肺蘇生法(胸骨圧迫など)の講習を行います。
		3校時	2の3、2の4	
		4校時	2の5、67組	
9日(木)	学校保健委員会	6校時	PTA会議室、各教室	保健委員の発表を教室に配信します。みんなで「メディアとの上手なつきあい方」について考えよう!
10日(金)	歯科保健指導(※)	1~4校時	対象: 1年生 (各クラス1時間) 場所: 第2理科室	歯科衛生士さんが来校し、正しい歯の磨き方についてパワーポイントを使ってお話をしてくれます。
23日(木)	2学期終業式			

※1年生の歯科保健指導では、コロナ感染拡大防止のため、赤染めやブラッシング指導は行いません。

12月1日は世界エイズデーです!

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。



保健委員会では、世界エイズデー・オリジナルティッシュを作成し、全校生徒へ配布しました♪

11/29~12/1は、レッドリボン運動を行いました。



かぜの季節…寒い冬も健康に過ごそう！

12月に入り、寒さが一段と厳しくなりました。気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症の原因となるウイルスや細菌の活動が活発になります。手洗いや咳エチケットでしっかり予防しましょう！

＼こんな人は気をつけて！／

- 夜更かしをしている
- 運動不足
- 水分をあまりとらない
- 好き嫌が多い

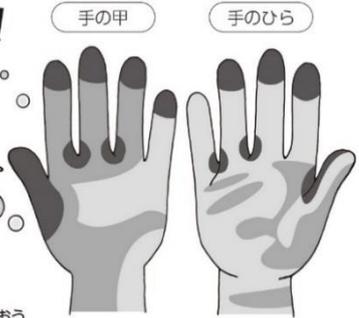
「おかしいな？」と思ったら、ゆっくり休みましょう。



手洗いは
ココに注意！



- ☐ 注意して洗おう
- ▒ 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



☆☆ウイルスに効く強さレベルを知ろう！☆☆

新型コロナウイルスの流行がはじまって、色々なところで見かける「〇〇菌」という言葉たち。それぞれの言葉の意味を調べてみると、悪い菌をやっつける攻撃の強さが違うのです！！これを知ったら、感染対策グッズとして選ぶものも変わるかもしれませんね。ぜひ参考にしてみてください☆

悪い菌に効く！
攻撃ランキング

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めっせん
MEKIN

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

No. 1

菌をある程度退治することです

殺菌

さっせん
SAYKIN

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★☆

No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょせん
JOKIN

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★★★☆

No. 3

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

抗菌

こうせん
KOUKIN

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★☆

No. 4

◇新型コロナウイルス感染症の“いま”◇

Q. 日本では、これまでにどれくらいの方が新型コロナウイルス感染症と診断されていますか？

→A. 11月1日までに、約170万人が新型コロナウイルス感染症と診断されています。
これは、人口の約1.4%に相当します。

Q. 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまで？

→A. 発症の2日前から発症後7～10日間程度！発症の直前・直後でウイルスの排出量が高くなります。

新型コロナウイルスの新たな変異ウイルス“オミクロン株”の感染が世界で広がっています。WHOはこれを「懸念される変異株」に指定しました。デルタ株と同様に強い感染力を持つのではとされています。これからクリスマスやお正月など色々なイベントを迎えますが、感染対策を続けていきましょう！