

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 8
2018.11.30

様々な行事のあった2学期も残すところあと少し。富岡市内では、今のところインフルエンザに感染した人はいません。本校の欠席者も0人が続く日が多くありますが、群馬県内ではインフルエンザが増え始めています。日頃から自分の体調に耳を傾け、「風邪かな?」と思ったら、暖かくして早く寝る、消化のよいものを食べる等、予防を心がけましょう。

熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいた
ときには、
こんな食事が
いいですね

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

かぜ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**



自分が
かからないために!

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

みんなが
かからないために!

- 休み時間ごとに換気をする
- 咳が出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

12月1日は「世界エイズデー」



2018年 テーマ

「UPDATE！エイズ治療のこと HIV検査のこと」

世界中のエイズの蔓延を防止し、エイズへの差別や偏見をなくすために、WHO が1988年に制定しました。日本でも、この日に合わせて、エイズに関するいろいろな活動が行われています。北中学校でも全校でエイズについて考えられるように保健委員を中心に活動していることを紹介します。

11月13日 保健集会

ライアンくんの物語や劇を用いてのクイズなどを取り入れて、エイズについての発表を行いました。



今から30年以上前・・・エイズや周りからの差別と戦った男の子の話です。



ライアン・ホワイト

血友病だったライアン。治療で使っていた注射が原因でエイズにかかってしまいました。注射の中にHIVウイルスをもった血が混じっていたのです。

HIVウイルスは、咳やくしゃみ、握手や一緒にご飯を食べるなどの日常生活ではうつらないのですが、この時代は簡単にうつっていました。

ライアンがエイズや周りからの圧力に向かって戦ったことで、世界中でエイズの誤解や偏見が徐々に取り除かれていきました。

第1問 HIVウイルスに感染している人と



一緒にごはんを食べると、
ウイルスがうつることがある。

○か×か？

うつると思う人は○
うつらないと思う人は×



第2問 HIVウイルスに感染している人の

血液にさわると、
ウイルスがうつることがある。

○か×か？

うつると思う人は○
うつらないと思う人は×



答えはお子さんに聞いてみてください！

レッドリボンを配りました



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

このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身に付けることによって、エイズのことをみんなで考えましょう

レッドリボンツリーを作りました



生徒玄関にあります。学校へお越しの際はぜひご覧ください。保健委員さん、協力し



てくれた人、ありがとうございました。