



あと1ヶ月で冬休みですね。2学期は健康な生活が送れましたか？早寝・早起き・朝ごはんはしっかりできたでしょうか？自分の生活をふり返り、元気に過ごすためにはどうしたらよいか考えて行動しましょう。

だんだん寒くなり、朝起きるのが辛い人もいます。しかし、朝早くに起きてストレッチや読書などをすると心も身体もシャキッとします。ぜひ、意識して取り入れてみてください。

感染症予防のポイント!!!

富岡市では『インフルエンザ警報』が発令されています。学年閉鎖や学級閉鎖となっている学校も多くあります。これから空気が乾燥してくると、ウイルスの活動が活発になります。今まで以上に感染症予防を意識した行動をしていきましょう。

手洗い

私たちの身の回りには、目に見えない菌がたくさんいます。知らず知らずのうちに菌を広げたりしてしまいます。

石けんを使って、「手のひら・手の甲・指の間・指先・手首」をしっかりと洗いましょう。



ハンカチ

毎日清潔なハンカチを持ち歩きましょう。

手洗い後、ぬれたままだったり、服や髪の毛で手を拭いたりすると余計にばい菌が手についてしまうのです。



換気

できるだけ離れた2つの窓を開けます。

2か所あけることで、スムーズに空気の流れが発生し、その2つの窓に距離があれば、部屋全体の空気を入れ換えることができます。



咳エチケット

咳やくしゃみが出そうになったときは、ハンカチやティッシュで鼻と口を覆います。また、咳やくしゃみなどの症状があるときには、マスクをつけましょう。

場面に応じて、自分で判断して対応できるようにしましょう。



あいうべ体操

《体操のやり方》

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

この4つの動作を順番に繰り返します(声は出さなくてもいいです)。

①~④を1セットとして、1日30セットを目安に毎日続けましょう。

あいうべ体操をするといいことがたくさん!!

- ・口呼吸から鼻呼吸にかわる
- ・脳が活性化されて集中力が上がる
- ・姿勢や歯並びによい
- ・唾液の分泌が増え、免疫力が上がる



性に関する学習①

2023 テーマ

『あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!』

12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

エイズとは



HIVというウイルスに感染すると、様々な感染症や病気にかかりやすくなる。それらの病気が発症した状態のこと。



AIDSって？

Acquired	後天性	生まれつきではない
Immuno	免疫	免疫のはたらきが低下して、抵抗力が弱くなっている
Deficiency	不全	
Syndrome	症候群	いろいろな症状の集まり

HIVが体の中に入ると・・・



HIVが白血球を破壊する
↓
免疫の働きが次第に低下する
↓
様々な病気にかかるようになる

☆病原体から体を守る働き
☆白血球が主役

どうやって感染するの？

- ・血液を介しての感染
- ・母子感染
- ・性行為による感染

こんなことではうつりません



握手 咳、くしゃみ、汗、涙 蚊、ダニ、ベト

食べ物や食器 プールやお風呂 トイレ

エイズは薬を飲めば防げる！



元気！ 元気！ 元気！

健康な状態 HIV感染 エイズ発症



レッドリボンにこめられたメッセージ



「エイズに対して偏見を持っていません、エイズとともに生きる人たちを差別しません。」

◎HIVに感染しない・させないための方法を学ぼう。
◎エイズという病気を正しく知り、エイズに苦しむ人たちへの偏見を持たず、差別もしません。

**正しい理解と
思いやりのある世界へ**



生徒会集会で発表しました。
保健委員がエイズについて、クイズを取り入れながら発表しました。

一人一人がエイズについて正しく理解することが、差別や偏見をなくすことにつながります。レッドリボンを身につけ、メッセージを発信していくとともに、思いやりのある行動をしていきましょう。



～保護者の方へ～

☆インフルエンザにおける書類提出について

インフルエンザにかかり出席停止となった際には、「インフルエンザにおける療養報告書」を提出していただくことになります。この報告書は、医師の指導のもと保護者の方に記入していただき、出席停止があけて、初めて登校する日にお子さんに持たせてください。また、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合には、医師が書く治癒証明書の提出が必要となりますので、ご承知おきください。