



伊豆味小中学校 保健室

12月の保健目標
「うがい・手洗いを
しっかりしよう」

12月1日は世界エイズデー

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。



エイズ流行今年で40年。大切なことは「正しく知ること」

1981年アメリカで初めてエイズが報告されて以来、今年で40年。この間エイズは世界中に拡がり、多くの国々に深刻な影響を与えてきました。HIV（エイズの原因となるウイルス）の流行が始まってから、およそ7750万人がHIVに感染し、3470万人がエイズによって亡くなったとされています。

こんなことではうつりません

HIVの感染力は弱く、せきやくしゃみ、同じプールに入る、同じトイレを使うなどの日常生活で感染することはありません。



進歩するエイズの治療

エイズを発症する前にHIV感染を知り、適切な治療を受ければ、エイズを発症することなく感染前と変わらない日常生活を送ることができます。



地域の感染レベルがさがりました

新型コロナウイルスにかかる地域の感染レベルがレベル2からレベル1へさがりました。これも子どもたちや保護者の方々の日頃の感染予防のおかげだと思います。

それに伴い、出席停止基準が変更となっています。これまで同居家族が風邪症状ある場合は登校を控えるようお願いしてきましたが、今後は同居家族に風邪症状があった場合でも児童生徒本人に発熱風邪症状がない場合は登校となっています。ただし、どの場合も児童生徒本人に発熱風邪症状があった場合は登校を控えてください。

今後感染状況によって対応が変わることがありますので、公文等をご確認ください。これからも気を緩めず、自分たちにできる感染予防を続けていきましょう。

脇で体温を測るのは、なぜ？



私 たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高くて安定しています。これは、脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

私 たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

そ こで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。

ち なみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。



さむーい季節になりました。ちょっとまって！その手洗い大丈夫！？

新型^{しんがた}コロナウィルスや冬^{ふゆ}に流行^{りゅうこう}するインフルエンザ^{いんふるえんざ}は感染^{かんせん}した人^{ひと}のくしゃみや咳^{せき}と一緒に口^{くち}から飛び出^とします。ねらいは別^{べつ}の人^{ひと}の口^{くち}や鼻^{はな}から体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}ること。でもマスク^{マスク}をしている人^{ひと}ばかりだと、うまくいきません。ウィルス^{ウィルス}の次^{つぎ}のねらいは手^てにくっついて口^{くち}から入^{はい}ること。いろいろなところ^{ところ}で、その機会^{きかい}をねらっています。



食パンを使って手洗いの効果を調べたことがあります。①30秒洗った手、②10秒洗った手、③水だけで洗った手、④いろいろまわりをさわった手。それぞれの手でパンに触り食パンにどのような違いがあるかを観察しました。一週間後には④色々まわりをさわった手でさわったパンにカビが・・・！また一か月後には②10秒洗った手③水洗だけの手でさわったパンにカビがついていました。しっかり洗って汚れを落としましょう。



＼ 119番の日 ／

11月9日避難訓練（火災・地震・津波）を行いました

11月9日（火）に避難訓練（地震・火災・津波）を行いました。

幼稚園から中学生までスムーズに避難ができ、たくさんの気づきがありました。



休み時間に地震が起こったときは自分の頭の中で地図を考えて非常口に行くことがわかりました。（小）

今年は消防士とかの説明はなかったけど、今までのことを覚えていたので落ち着いて行動することができました。（中）

周りの人たちとともに行動する、当たり前行動が自分、また周りの人たちの命を救うことに繋がるので忘れないようにします。（中）

こんな反省もありました

教室のスピーカーの音量が0になっていたので常に音量をマックスにしておく。（小）

火災が発生したときなどのためにハンカチは毎日持ってきた方がよいと思いました。これからはしっかり持ってきます。（中）

できたところできなかったところ、こうしたほうがいいな、と子どもたちから教えられることもたくさんありました。

その通りです！！

実際地震が起きた場合には今日行った「避難訓練」を思い出します。

先生は熊本地震を体験しました。

そのとき怖い中でも思い出したのは学校でやった避難訓練でした。そのおかげでケガ無く、今もみなさんの前に立てています。たかが「避難訓練」ではなく、「命を守る大事なこと」としてしっかり覚えていてくださいね。