

# ほけんだより

平成23年12月21日

駒沢中学校 保健室発行

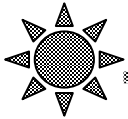


冬休み

## 元気にすごそう!



今年の冬休みは18日間! ゆっくり休んで、栄養つけて、風邪の季節に負けないように身体づくりをしましょう。



### 生活リズムをととのえよう

休みに入って、夜更かししたり、のんびり昼近くまで寝ていたい気持ちは分かります。でも、そんな生活がかえって体調をくずす原因に。休みの日も学校がある日と同じように早寝・早起きをして、体調をととのえよう。

### 3度の食事をきちんと採ろう



私たちは、1日3回食事で、必要な栄養を採っています。その3回の食事の中でも朝食はとても重要。頭を働かせるためにも朝食はしっかり食べましょう。朝食を食べていない人も、ぜひ冬休みチャレンジしてください。

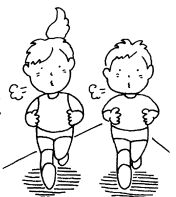


### 人ごみには、なるべく行かないようにしよう

なかなか無理かもしれませんが、人ごみではウィルスや細菌が飛び交っているの、風邪やインフルエンザのシーズンは特に注意。体調が悪かったり、免疫が落ちていると一発でインフルエンザにかかってしまうおそれがある。特に3年生は人ごみをさけた方が良いでしょう。

### 体をうごかそう

食事も休養もそうですが、それにプラスして体をうごかす事により、風邪にひきにくい身体になります。大掃除で大きめの動作することでも運動に。





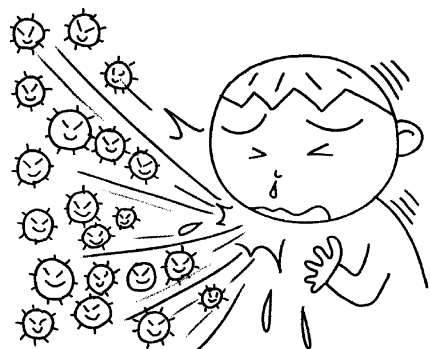
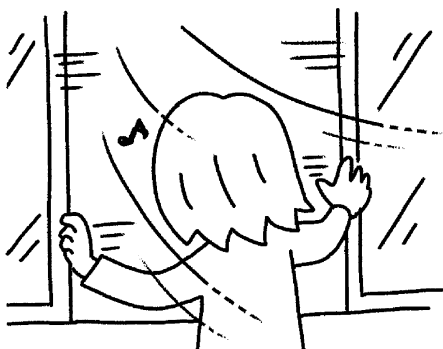
教室の空気について2種類の検査がありました。2つとも検査結果があまり良くなく、教室の換気を行うようにとの指導がありました。これらかインフルエンザの季節。教室の換気はよりいっそう重要です。休み時間ごとに窓を開けての換気おねがいします。

検査の1つ目は学校薬剤師の先生が行う空気検査です。これは教室の温度や湿度、二酸化炭素など年に2回検査します（各回1教室）。普通教室を対象に行いました。

換気扇も使用したのですが、二酸化炭素濃度が基準値をこえてしまいました。やはり休み時間ごとに窓を開けて換気を行うことが必要です。

2つ目は検査機関による空気中化学物質検査です。シックハウス症候群の原因となるホルムアルデヒドやトルエンについて普通教室・特別教室について検査しました。

ぎりぎりのところで基準値を超えてしまった教室もあり、こちらも窓を開けての換気や、換気扇を使い十分な換気を行うことにより改善されるとのことで、よりいっそうの換気を行っていきたいと思います。





# 12月1日世界エイズデー

エイズ発見から30年。「死の病」と恐れられ、さまざまな差別や偏見にさらされてきた病気ですが、研究が進み、感染早期からの治療によって、発症を遅らせることができるようになってきました。HIV/AIDSについての正しい理解と知識が、不必要な恐れや差別・偏見を取り除き、感染拡大を防ぎます。

## エイズとは…?

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）が原因の病気です。感染してもすぐに発症せず数年から十数年ほど経ってから発症します。発症すると免疫力が低下し、細菌やウイルスなどに感染しやすくなり、それが原因で死に至ります。

今のところ、エイズ発症を遅らせる薬はありますが、完全に治す薬は発明されていません。

## HIVがうつる可能性がある場合

HIVがうつるルートは次の3つだけです。今の日本ではほとんどが①による感染です。

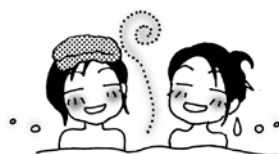
①セックスによる感染

②母子感染

③血液による感染

(現在は感染しないよう対策あり)

## こんなことではHIVはうつりません



お風呂



いっしょに食事



便座



軽いキス



握手



くしゃみ



つり革



「レッドリボン」は、エイズ患者やHIV 感染の方々への理解と支援のシンボルとして使われています。

# 学校保健委員会報告

12月8日（木）本校にて学校保健委員会が開催されました。学校医の先生方、PTAの役員の方々、校長先生、各学年の先生方、養護教諭が集まり、駒沢中学校の生徒の健康について話し合いました。

## 学年の先生から

3年生の教室に加湿器を設置してもらえてとても良かった。  
設置されていない学年では、ぬれぞうきんを下げ加湿している。

## 内科（中村先生）

インフルエンザの発生状況について今はそれほどではない。今年度はマイコプラズマが多い。感染性胃腸炎や水痘も増えている。

インフルエンザは流行前に予防接種をしてもらいたい。予防のため手洗い・うがいも。

## 眼科（田宮先生）

色覚について、自分を知り進路を考えていくことの参考になれば。来年度は2年生希望者に眼科（色覚）健康相談を行っていく。

コンタクトレンズについて使い方が悪い。使い方が悪いと角膜に炎症が起きることも。家に帰ったら、コンタクトは2時間以上外す。

## 歯科（松下先生）

う歯（＝むし歯）のかかりやすさは、夜遅く寝ることが大きな要因となっていて、間食もふくめ複合的な面もある。特定の生徒がう歯がひどい場合が多く、ターゲットをしぼって指導することが必要か。

## 薬剤師（黄川田先生）

飲料水の塩素はいつも低い。次年度から試験紙を変えてみたい。空気検査について、窓を開けるなど対策を考えていきたい。

その他、歯科矯正、コンタクト着用、インフルエンザ等の話題がありました。