



# ほけんだより

鹿屋工業高等学校 保健委員会 平成 29 年 12 月 22 日



今年もあとわずかとなりましたね。今年 1 年は皆さんにとってどんな 1 年だったでしょうか？

健康で充実した 1 年だったでしょうか？ 来る年も、健康で充実した 1 年になるように、冬休みを健康に過ごして下さい。寒さも厳しくなりますが、年末年始と家での行事も予定されていることでしょう。年末には、大掃除や片付けなど、日頃出来ていない手伝いもしましょう。また、お節料理やお雑煮など家庭の味を楽しんだり、家族でゆっくりとした時間を過ごしてください。

## 冬を元気にすごすために カゼ・インフルエンザ NO

自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック

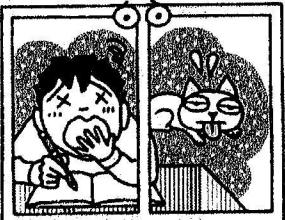


よく顔をさわる

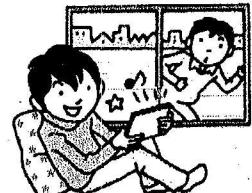
部屋の換気をしない

うがい・手洗いはサボる

部屋の気温も湿度も低い



朝ごはんを食べない



運動よりゲームが好き



夜中までスマホ

ため息をよくつく

シャワーですませる

にチェックが多い人は「ウイルスへの注意が足りません！」

### アドバイス

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から進入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

### うがい 手洗いを

### アドバイス2

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、温度 50~60% を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出します！

### 適度な 温度と湿度

### アドバイス3

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で温度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

マスクをつける

にチェックが多い人は「免疫力が低くなっています！」

### アドバイス

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう。

免疫力を高めるのは…

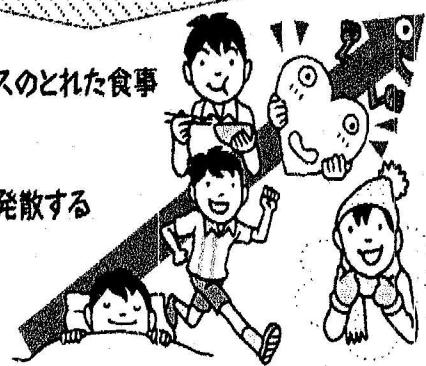
- ・きちんと 3 回、バランスのとれた食事

- ・7~8 時間の睡眠

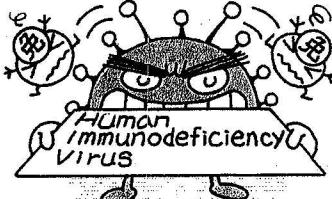
- ・ストレスをじょうずに発散する

- ・適度に運動をする

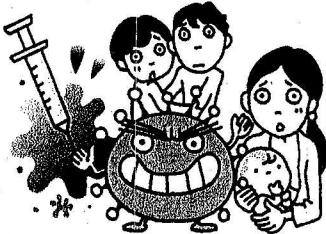
- ・からだを冷やさない



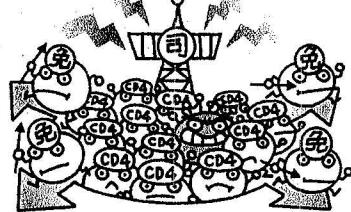
# どう違う!? HIVとAIDS



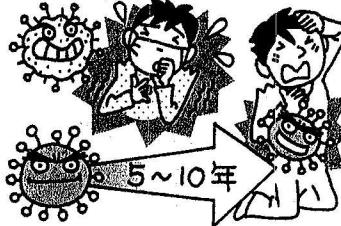
H HIVは、ウイルスの名前。体を守る免疫のしくみを動かなくさせるウイルスです。



H HIVが体内に侵入するのは、血液・精液・膣液・母乳を通じてだけ。

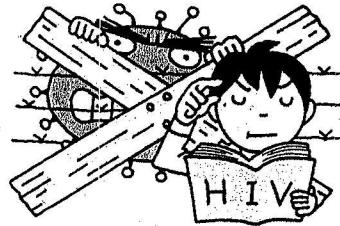


H HIVは、戦いの司令塔となる免疫制帽に潜り込み、仲間を増やしていきます。



H 染してから症状が現れるまでに5~10年以上。他のウイルスの何倍もかかります。

A AIDSは病気の名前です。体内でHIVが増え、免疫細胞が減るとAIDSになります。



A 染しない行動を選べるよう、正しい知識を身につけましょう。

## 12月1日 世界エイズデー AIDS IS NOT OVER

～まだ 終わっていない～

★保健委員会★  
工友祭で取組みました！

福岡県を中心に九州地方でエイズ患者やHIV感染者が急増している！ということで、保健委員会では「エイズ」についての展示を行いました。現在は保健室前の廊下に展示しております。正しい知識を身につけましょう!!

平成29年度

「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

HIVに感染しても早期治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人の感染リスクが低下することも確認されています。けれどもその情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気だと思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われています。情報をUPDATE(更新)して、AIDSのイメージを現実に近づけましょう。

UPDATE!

エイズのイメージを変えよう



かぜと誘惑に負けない楽しい冬休みを過ごしてください♪

