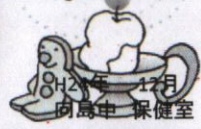


ほけんだより

12月



2012年のカレンダーも、最後の1枚になりました。今年もいろいろな出来事がありましたね。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？

楽しかったこと、うれしかったことを思い返すと、また、がんばろう!!というエネルギーが湧いてきます。マイナスの思い出は、年の変わり目にスッパリ捨てて、新しい気持ちで新年を迎えられるといいですね。

冬休みにチャレンジ!!

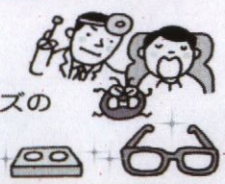
①あなたが直したいと思っている生活習慣を1つ選んで、修正にチャレンジしよう

- 夜ふかし
- 朝起きられない
- 食べものの好き嫌い
- 早食い
- その他 ()



②からだのメンテナンス

- むし歯の治療
- メガネやコンタクトレンズのチェック



自分も相手も大切に

「人権」とは、人間が人間として、生まれながらに持っている権利のこと。世界中のすべての人が、同じ大きさ、同じ強さの「人権」を持っています。

「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。そして、自分と同じように、ほかの人を大切に考え、行動することです。

ほかの人を、自分と同じように大切に考えたら、あなたの口から出ようとしている言葉を、そのまま投げつけることはできますか？ そのひどい行動は、自分に向けることができるものでしょうか？じっくり考えてみてください。

12月10日世界人権デー

インフルエンザのワクチンについて

人によってちがいはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果が続くと考えられています。

ワクチンを接種する人は12月初めくらいまでに受けましょう。

また、受験生は積極的に受けましょう。

2学期の保健室利用状況

10月中の利用者です。

1年 87人
2年 98人
3年 206人でした。

全体的に睡眠不足による内科的訴えが多いです。睡眠はきちんと取り、授業に集中できるようにしましょう！

5つのステップでかぜを撃退!!



<h3>1 生活リズムを整える</h3> <p>日付が変わる前に寝る</p> <p>食事は1日3回、規則正しく</p> <p>活動・休息をバランスよく</p>	<h3>2 栄養をしっかりとる</h3> <p>からだの材料 たんぱく質</p> <p>ビタミンACE (E) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE</p>	<h3>3 手洗い、うがいをこまめにする</h3> <p>せっけんを使って、ていねいに</p> <p>のどのほうまで、念入りに</p>	<h3>4 教室の空気を入れ換える</h3> <p>空気の入り口と出口をつくると効果的</p>	<h3>5 マスクをしょうずに使う</h3> <p>かぜの症状があるとき</p> <p>人の多い場所に行くとき</p>
---	---	---	---	---

みんなにやさしいユニバーサルデザイン

- スロープやエレベーター

…ケガをしている人やベビーカーの人も楽に移動できます。
- 携帯電話

…音や光で着信がわかります。
- ノンステップバス

…床が低いので、小さな子どもや高齢者、妊婦さんも安全に乗り降りできます。

1人ひとりのやさしい「心」も加えて、みんなが暮らしやすい社会に。

12月1日 世界エイズデー

この10年間の国内キャンペーンテーマから、HIV/AIDSとの関わり方を考えてみよう。

2002 「エイズ」目をそらさないで考えてみよう!

2003 「エイズ」知ろう、話そう、予防しよう

2004 「HIV」と「エイズ」の違い、知っていますか?

2005 エイズ…あなたは「関係ない」と思っていますか?

2006 Living Together ~私にできること~

2007 Living Together ~大切な人を守るために~

2008 Living Together ~ちよつこの聲からはじまる事~

2009 Living Together ~いま、何をすれば良いのか聴かせて?~

2010 続けよう ~Keep the promise, Keep your life~

2011 エイズとわたし ~変えることと防ぐこと~

2012 "AIDS" GOES ON...エイズは続いている~

正しい知識と情報をもとに、あなた自身と大切な人の未来を守る努力は、これからも続きます。

日本国内における HIV感染者およびAIDS患者の都道府県別累積報告状況

(1985年から集計 2012年8月24日公表/データは2012年6月24日現在)

累積報告数

HIV感染者 14,175人
AIDS患者 6,492人

地域	HIV感染者	AIDS患者
北海道	181	119
青森県	43	24
岩手県	23	28
宮城県	97	65
秋田県	18	22
山形県	21	23
福島県	56	39
茨城県	482	295
栃木県	209	165
群馬県	149	116
埼玉県	415	288
千葉県	640	433
東京都	5,333	1,700
神奈川県	962	485
新潟県	71	50
山梨県	103	43
長野県	283	179
富山県	30	24
石川県	59	25
福井県	40	22
岐阜県	106	85
静岡県	341	161
愛知県	829	428
三重県	119	76
滋賀県	56	41
京都府	187	92
大阪府	1,741	547
兵庫県	292	166
奈良県	83	55
和歌山県	47	39
鳥取県	12	9
島根県	16	4
岡山県	83	58
広島県	163	70
山口県	48	16
徳島県	24	17
香川県	38	31
愛媛県	59	43
高知県	28	16
福岡県	314	155
佐賀県	14	12
長崎県	36	23
熊本県	59	45
大分県	34	19
宮崎県	28	22
鹿児島県	61	39
沖縄県	142	78
合計	14,175	6,492

出典：厚生労働省エイズ動向委員会 2012年8月の報告

おうちの方へ

出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間が、今年4月から、次のように変更になっています。「解熱後2日を過ぎるまで」から、

→発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで

抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから、変更されたものです。熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

感染性胃腸炎が流行っています!!

ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員ごまのり手洗い
手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いをこなすようにしましょう。

貝類を食べる際は特に注意を!
貝類は、内臓と一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際は十分に加熱を心がけ、また板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

調理や配膳の際は
調理や配膳の際は、事前に石けん・流水で手洗いが推奨されます。使った後十分に手洗いをしてから行なってください。

汚れた衣服もしっかり消毒
おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやらしなどで水洗いし、さらに塩素系漂白剤(200comb以上)で消毒しましょう。事前に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意!

※ 国立感染症研究所 感染症情報センター URL: <http://icdc.nih.gov/japanese/norovirus-2012.html>

咳エチケットのため、マスクを常に何枚か鞆に入れておきましょう!!

元気な楽しい冬休みを

もうすぐ冬休みですね。2013年はどんな年でしたいですか?

先月に歯科の健康診断の結果のお知らせをもらった生徒は、普段忙しくて行けなかった病院に行き、今年の生活習慣を振り返り、新しい気持ちで、新年を迎えましょう。「今年のことば今年うちに」ですよ!!



子宮頸がん

★子宮の入り口近く(子宮頸部)にできるがん
★ヒトパピローマウイルス (HPV) の感染によって発症

●性交経験のある女性は、だれでもかかる可能性があります。感染した人の一部が、がんを発症しますが、それは「あなた」がもしもありません。

●ワクチン接種によって、予防が可能です。がんを発症させるHPVのうち、特に多いHPV16型とHPV18型の感染を防ぐワクチンがあります。

2種類あるワクチンから1種類を選んで、半年間に3回接種を受けます。

★ワクチンの種類や費用については、当院検診に問い合わせて、接種を受けようかどうかは、家の人と相談して決めましょう。

★子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか?

助成対象は中学1年生~高校3年生の女子です。このワクチンは半年に3回の接種が必要です。12月中に初回接種をお受けください。来年度の助成はまだ未定です。



ホントに「つながってる」?

多くの人と「つながれる」、ソーシャル・ネットワーキング・サービスが人気です。災害時などの緊急連絡ツールとして活用する動きも広がっています。でも、ちょっと疑問を感じることも…。たとえば、電車の中で、お年寄りや小さな子を連れた人が立っているのに、座席に座って携帯の画面に夢中になっている人を見たとき。遠くの誰かとは「つながって」いるのかもしれませんが、すぐ目の前にいる人との「つながり」は? 本当に、人との「つながり」を大切にしたいなら、目の前の人との「リアルなつながり」も忘れないでください。