

ほけんたより



平成26年12月10日 尼崎市立塚口中学校 保健室

2014年も最後の1ヶ月となりました。今年は何なことがありましたか？小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。何かと忙しい時期ですが、体調に気を付けて、よい年末年始を！！



保健室から

- *マスクは家から用意をして下さい。
- *温かくなるような衣服の重ね着の工夫をしてください。
- *朝しんどいなど感じたら、必ず熱を測ってください。

暖かい服装のポイント 「首」

12月1日 世界エイズデー

かぜ気味のときは...

温かいもの
消化のよいもの 水分の多いもの

年末年始 夜ふかしに気をつけて!!

かぼちゃの栄養

かぼちゃには、体の働きを助けるビタミンがたっぷり!!
特に、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEが多くふくまれています。

- ◆ビタミンA
体の成長や、かぜなどの病気を防ぐ。
- ◆ビタミンC
皮ふや骨の材料となるコラーゲンやストレスと戦うホルモンをつくる。
- ◆ビタミンE
細胞が傷つくのを防ぐ。

健康カレンダー

12月22日 とうじ 冬至

1年のうちで、いちばん屋間の時間が短い日で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さがきびしくなる時期に、栄養をとり、お風呂で体を温めて、かぜをひかないようにしましょうという、昔ながらの知恵なのです。

クイズで学ぼう HIV/AIDS 日本の今

①

日本国内のHIV感染者は、10年前と比べて

① 増えている
② 減っている

2013年の1年間に、新たにHIVに感染した人は、1,106人で、過去2番目の多さでした。10年前の1.7倍に増えています。

②

日本国内の1日あたりの新規感染者数は

① 1人
② 2人
③ 3人

2013年は、1日あたり約3人が新たにHIVに感染しました。2014年は、6月末までの時点で、1日あたり2.9人が感染。過去2番目に感染者が多かった去年と、ほぼ同じペースで増え続けています。

③

HIVの新規感染者が多い年代は

① 10歳代
② 20歳代
③ 30歳代

30歳代が381人と最も多く、次いで20歳代321人となっています。20~30歳代が新規感染者の6割以上を占めています。

④

感染経路で、いちばん多いのは

① 薬物の静脈注射
② 性的接触
③ 母子感染

性的接触による感染者は、全体の88%で最も多く、特に同性間での感染が増えています。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

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

● 実際の例で考えてみると... ●

受診した日ではなく、症状が出始めた日

発症後1日目に熱が下がった

発症後4日目に熱が下がった

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

*データ：「平成25年エイズ発生動向年報」厚生労働省エイズ動向委員会、平成26年5月22日

●イラスト：よしのぶもとこ (C・Y)