

12月のほけんだより

厳しい寒さがやってきました。そんな中でも、外で学年レクを楽しそうにやったり、日当たりの良い場所でゆっくり休憩したり、皆さんが元気に過ごしているようで安心しています。今年も残すところ約2週間、気を抜かずにいきましょう。

○ 冬を健康にすごそう！

冬に旬を迎える野菜には、白菜、ほうれん草大根、ネギなどがあります。冬が旬の食べ物は、身体を温めてくれるとも言われおり、温野菜や鍋料理、とろみをつけた料理にすると更に身体が温まります。身体があたたまると、気持ちもほっとします。感染対策など心がけながらもほっとする時間を大切にしていきましょう。

みんなの好きな鍋料は何かな～？



こまめな水分補給でカゼ予防

冬 はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

○ AIDSについて知ろう

12月には世界エイズデーやエイズ予防週間があります。これまで、HIVに感染している人やその家族が誤解や偏見による差別で苦しんだという事実があります。エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別、偏見の解消を目的にエイズデーやエイズ予防週間が設けられています。

きちんと知ろう AIDSのこと



Q AIDSって何？	Q どうやって感染するの？	Q 感染の心配があるときは？
<p>A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。</p>	<p>A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。</p>	<p>A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。</p>

保護者の皆様へ ～「インフルエンザについての登校届」について～

これまで、インフルエンザの診断をした病院が「インフルエンザについての登校届」を保護者へ渡していましたが、医療のひっ迫を防ぐために、この12月中旬から、学校でお渡しすることとなりました。インフルエンザと診断された場合は、学校に連絡の上「インフルエンザについての登校届」を受け取っていただきますよう、お願いいたします。