



ほけんだより 12月

唐津青翔高校保健室
2021.12

2021年もうすぐ終わります。皆さんにとってどんな一年でしたか。今年も新型コロナウイルスに悩まされた一年でしたね。そして、今現在も新型コロナウイルスの新しい変異株、「オミクロン株」が出現し感染者が増え続けている国もあります。日本は、まだ落ち着いている状況ですが、油断することなく恐れすぎることなく、手洗い、マスク装着、換気等、感染症予防も引き続き実行し体調管理に心がけましょう。



12月の保健目標

- ・冬の健康管理をしっかりしよう。
- ・感染症予防をしよう。

冬休みの過ごし方

- ① ダラダラ過ごさず規則正しい生活を送る
- ② むし歯などの病気の治療をする



「歯科・視力」の該当者については三者面談時に該当者には治療勧告書を再度配布します。

- むし歯や歯肉炎、歯石の付着 冬休みを利用して治療を！！
むし歯未処置者⇒ **全校生徒の32.6%**
- 視力がC・Dの人は早急に眼科受診を！！
C・D（裸眼および眼鏡・コンタクト）の人⇒ **全校生徒の35.5%**

- ③ 感染症予防に心がける

自分が傷つかないように 相手を傷つけないように ~罪に問われる可能性も~

冬休み中は行事も多く、気のゆるみや、誘惑もたくさん！

「楽しくてつい・・・」では済まされないことに！

SNSトラブルにも注意！

誹謗中傷は犯罪です。⇒無責任な書き込みはしないように。

恥ずかしい画像をあげる ⇒二度と消せません。

すすめられてもお酒・タバコは絶対

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



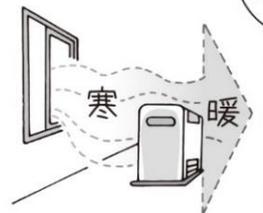
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~



エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。

Q エイズって何？

エイズは、HIVというウイルスによって起こる感染症です。感染の疑いがある場合は早めに検査を受けけることが大切です。早期発見することが適切な治療につながり、エイズの発症を予防することができるからです。

Q 感染の心配があるときは？

各地域の保健所（保健福祉事務所）で検査を無料で受けられます。名前や住所を知らせなくてもよいことになっています。ただし、予約が必要な場合もあるので、事前に確認をする必要があります。



2つの絵を見くらべて、7つの間違いをさがそう！ 答えは保健前に掲示

