

# ほげんだより



令6年12月6日(金)  
足立区立入谷中学校  
保健室

みなさん、こんにちは。保健室の藤田です！  
12月に入り、街がキラキラと華やかになってきましたね。イルミネーションやクリスマスの飾り付けが、気分を明るくしてくれます。冬は気分が落ち込みやすい季節です。寒さだけでなく、日照時間が短いことも影響しているそうです。規則正しい生活をする、日の光を浴びることを意識して、冬こそ明るく過ごしましょう！



## 【12月の保健目標】 感染症に気を付けよう

保健給食委員会と一緒に感染性胃腸炎についての動画を作成しました。もう見てくれたかな？冬はノロウイルスやインフルエンザも流行の時期です。手洗いは感染症を予防するために、とても有効な方法です。実は、水だけの手洗い、不十分な手洗いでは、ウイルスや細菌を除去できません。正しい手洗いで、冬を元気に乗り切ろう！



## 11月歯みがきウィーク結果発表！

- 🥇 2年生 92.6%
- 🥈 3年生 80.5%
- 🥉 1年生 79.7%

歯ピカ賞は2年生が獲得しました！おめでとうございます！学校だけでなく、家でも歯みがきを心がけましょう。今回は、5日間、4日間、3日間みがいた人のために、1年生の保健給食委員がすてきなカードを作ってくれました。もらった人は大切にしてくださいね。

## 「低温やけど」って何？

45~60℃程度のあまり熱くない物が皮ふに長時間密着することで起きるやけどのことです。温度が低いため、気づかないうちに、皮ふの深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。



### これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



### 低温やけどをしてしまったら

1. すぐ流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する。



カイロは直接からだにはってはいけません！

# 12月1日は「世界エイズデー」

みなさんエイズって知っていますか？エイズとはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減り、さまざまな病気にかかりやすくなった状態のことをエイズといいます。2023年度末時点で、HIVに感染する人の数は3990万人と推定され、そのうち65%がアフリカ地域に住む人たちですが、日本にも600人以上の患者さんがいます。

どうやって感染するの？

主な感染経路は性的接触や血液感染、母子感染です。  
日常生活の中で感染することはありません！



こんなことでは感染しません



昔は、エイズは死の病と考えられていましたが、今はそんなことはありません！現在は正しく薬を使うことで、HIVが体の中で増えるのを防ぎ、感染していない人と同じように生活することができます。



## ♥ 保健室の先生たちからのメッセージ ♥

＜藤田先生＞  
みなさんはすでに知っていると思いますが、私のおなかの中には赤ちゃんがいます。元気な赤ちゃんを産むために冬休みからお休みに入るようになりました。みなさんに会えなくなるのはとてもとても寂しいです。みなさんとの思い出を作りたいので、残り短い間ですが、たくさんお話ししましょう！

＜大川先生＞  
12月から入谷中に仲間入りしました、養護教諭の大川礼奈です。中学校で働くのは久しぶりですが、家庭教師を長くやっていたので中学生が一番関わってきました。なので中学校で過ごせることになってうれしいです。入谷中のこと、足立区のことたくさんお話しください(\*'▽')よろしくお祈りします。

### ＜保護者の方へ＞

インフルエンザの感染症が流行する季節となりました。毎年、インフルエンザが流行しますので、お子様の健康を守るため、予防接種を受けることをおすすめします。特に、3年生はもうすぐ受験が始まります。免疫をつけるために、早めの接種をおすすめします。  
この度、藤田は冬休みから産休に入らせていただくこととなりました。入谷中で勤務した1年9か月の間、生徒たちの成長を間近で感じることができ、保護者の皆様のご協力に心から感謝しております。12月から産休代替の大川が勤務しますので、どうぞよろしくお願いいたします。