



# 保健だより



平成25年12月  
南中学校  
保健室

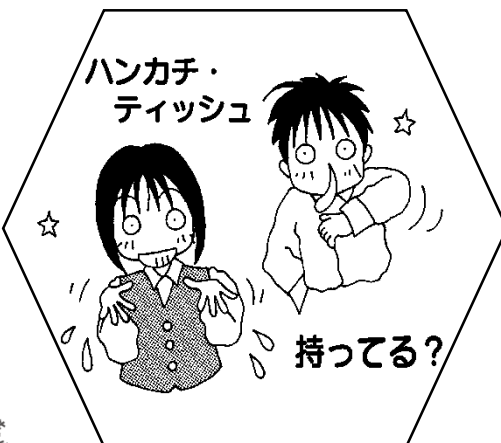
朝晩の冷えこみがきびしくなってきました。朝、布団から出ることがつらくなっている人もいるのではないのでしょうか。

これからは感染性胃腸炎やインフルエンザが本格的に流行り始めます。深谷市内の小学校でもインフルエンザによる出席停止が出ています。保健委員によるアルコール消毒を行っていますが、日頃からの手洗い・うがいをしっかりと行うようにしましょう。



【保健目標】  
風邪や冬の感染症の  
予防に努めよう

【歯科保健目標】  
食事と食間について  
考えよう



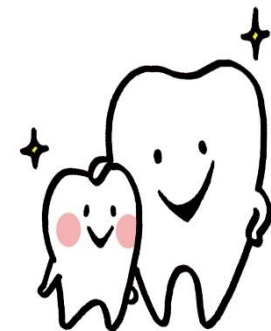
## シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>暑い時は 着たり... 寒い時は 保温 してくれろ</p> <p>汗を吸い</p>	<p>肌着をきちんと着る</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビーや...?</p> <p>病は気から...</p>

### ☆歯みがきチェック☆

11月の歯みがきチェックは全校で34.7%の人が磨いていました。特に1年5組は60%以上、2年5組、3年1組は70%以上の方が磨いていました。

12月は歯みがきチェックを行いませんが、3学期にはまた歯みがきチェックを行います。食後に歯を磨く習慣をつけ、健康を保ちましょう。また、むし歯が未治療の人は早めに治療を済ませましょう。



### ○12月1日は世界エイズデー

エイズ（後天性免疫不全症候群）は、HIV ウイルスに感染しておこる抵抗力が機能しなくなる病気です。WHO（世界保健機関）は1988年、世界規模でのエイズ蔓延の防止、エイズ患者やHIV感染者に対する差別・偏見の解消を目的として12月1日を世界エイズデーとして定め、エイズに関する啓発活動等の実施を提唱しました。国連合同エイズ計画（UNAIDS）によると、2012年末現在、世界のHIV陽性者数は3530万人、新規HIV感染者数は年間230万、エイズによる死亡者数は年間160万人だそうです。



日本でも性的接触による感染者が、女性では20代、男性では20代から50代を中心に広がってきています。さまざまな年代の人々がHIV（エイズの原因となるウイルス）に感染するという事は、本人はもちろんのこと、周囲の大切な人が感染したり、感染したお母さんから赤ちゃんが感染して生まれてくることもあり、家族、家庭や社会に、影響を与えます。治療はまだ研究段階ですが、早期発見・早期治療による支援が必要になります。

世界エイズデーを機会に、エイズについて考えてみましょう。

## 薬物乱用防止教室のお知らせ

日時：12月18日（木）13:20～  
場所：南中学校体育館  
講師：深谷市薬剤師会会長 兼 埼玉県薬物乱用防止指導員  
大谷 和敏 先生

対象：全校生徒、全学年の保護者  
会場に直接おいでください。  
たくさんの保護者の方の参加をお待ちしています。