

保健だより **えがお**

No.21

2024 年 12 月 2 日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

今年もあと 1 ヶ月となりました。これから、冬本番というところでしょうか。冬になると、感染症が流行ってきます。そこで、寒さに負けず元気に過ごすためのアドバイスを伝えます。

かんせんしょう 感染症とは？

感染とは、細菌やウイルスなどの病原体が体の中に入って増えることをいいます。病原体に感染し、発熱や咳などの症状が出て、体調に変化が認められることを、感染症の発病といいます。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎などが感染症です。また、かぜ症状が出た時も、病原体に感染しています。（ただし、アレルギー反応でもかぜ症状と似た症状のこともあります）

かんせんしょう 感染症を予防するための 3 原則

- 感染源（病原体）をなくす。
 - ・ 日光、熱湯、薬品などによる消毒・殺菌。
- 感染経路を断ち切る。
 - ・ マスクをする。（他の人にうつさないために、「咳エチケット」を心がけましょう）
 - ・ 手洗いをする。
 - ・ うがいをする。
 - ・ 人混みを避ける。
- 体の抵抗力を高める。
 - ・ 食事は 3 食しっかり食べる。
 - ・ 適度な運動をする。（体力を付ける）
 - ・ 十分な睡眠をとる。
 - ・ 予防接種を受ける。



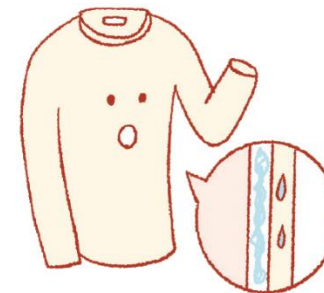
この他にも、換気をする、衣服を考えて着るなど、自分でできることはあります。

12 月の保健目標 感染症の予防をしよう

寒さに備え、衣服を考えてみよう！

保健室に「寒い～～！」と言って来る人がいます。よく見ると、下着を着ていない人もいます。プライベートでの外出時、コートを脱いだら薄着・・・という人が多いようです。寒さに合わせて脱ぎ着できる服装のコツは、重ね着の仕方です。下着や重ね着する服の種類、防寒すべき場所について考えてみましょう。

意外と知らない下着のすごい働き！



肌と下着の間の空気層があることで体温が逃げない。だから保温効果が上がります。

下着が汗や皮脂を吸収してくれるから上着の汚れを防ぐことができます。

下着が汗を吸ってくれるから汗で体が冷えて、かぜをひくことがなくなります。

衣服の上手な着方



重ね着は 4 枚程度がおすすめ！重ねすぎると逆効果。

首や胸まわり、手首や足首を冷やさないようにしよう。

室内で暑いと感じた時、セーターなどの下にシャツを着ていれば、脱いで調節ができます。

下着の上に効果的に重ね着をして寒い季節を乗り越えよう！！



12 月 1 日は世界エイズデー

今年のテーマは「U=U 知ることから、もう一度。12 月 1 日は世界エイズデー。」です。このテーマの趣旨を知りたい人は、下記のページを見てください。

<https://api-net.jfap.or.jp/edification/aids/camp2024.html>

世界中の人々が、エイズについての正しい知識を持ち、患者や感染者に対する偏見や差別が解消されることを祈っています。