

# ほけんだより 12月

令和3年12月 1日  
富岡東中学校 保健室

## 冬でも脱水？



12月になり、本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行やお肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もう一つ、「水分補給」を忘れていませんか？夏みたいに汗をかかないのに、どうして水分補給が必要なのでしょう？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に体重1kgあたり約15mlもの水分が出ていくと言われています。冬は空気が乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど乾いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給をしよう。

### 生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前

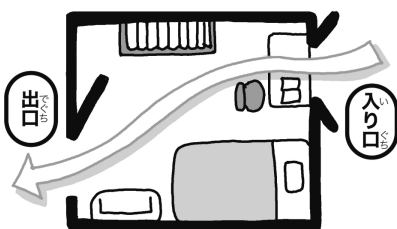


## 寒いけれど...続けていこう

寒くなり、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。

1時間に1回、窓を開けて、よごれた空気を追いだしましょう。3～5分で空気が入れかわって、気分もスッキリします。もちろんカゼの予防にもなります。

かんきは、**空気の通り道をつくるのがポイントです!**



## 手洗いはココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これから寒い季節も心がけてくださいね。

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、エイズに苦しむ人たちの理解・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。

## エイズのこと、ちゃんと知ってる?

エイズはHIVに感染して発症します

①エイズは、ウイルスに感染することによって起こる病気である。

②エイズとは、からだを守る免疫システムを壊してしまう病気である。

③HIVは、感染者の汗や唾液、虫などからも感染する。

④感染するとすぐに症状が現れるので、感染したかどうかは特に検査を受けなくてもわかる。

⑤感染していても発病していなければ、他の人に感染させることはない。

⑥HIVの感染原因のトップは、性行為による感染である。

⑦HIVは、空気中でも生きのびることがある。

⑧献血をすれば、HIVに感染しているかわかる。

⑨性感染症にかかっている人は、HIVにも感染しやすい。

⑩エイズの検査は、だれでも名前を知らせずに、無料で受けることができる。

エイズを予防し、感染者や患者とともに生きていくためには何よりもエイズという病気を正しく理解することが大切です。

【こたえ】  
①○ ②○ ③× ④× ⑤×⑥○ ⑦× ⑧× ⑨○ ⑩○

冷え知らずをめざそう!

## 4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。