




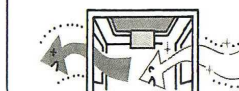



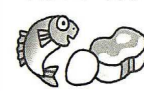
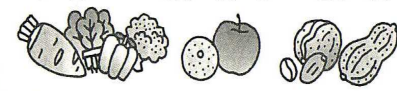



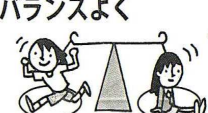
Health Promotion

厳しい寒さと共に、忙しさも駆け足でやってくる師走。何となく慌ただしく、落ち着かない時期です。こうした時期は、生活も乱れがちで心身ともにつかれやすくなります。2学期も残すところあと少しとなりました。本校では、今のところインフルエンザの流行は見られませんが、油断大敵です。今年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大もあり、いつも以上に「うがい」「手洗い」「換気」「マスクの着用」「密閉・密集・密接を避ける」「規則正しい生活」をすることが予防の鍵となります。御家庭でも声かけをお願いします。

かぜ・インフルエンザ・コロナの予防!

5つのステップで 撃退!!



5つのステップで 撃退!!	5 マスクを じょうずに使う	かぜの症状があるとき 	人の多い場所に行くとき 	
	4 教室の空気を 入れ換える	空気の入り口と出口をつくと効果的 	ウイルスを 追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。 	
	3 手洗い、 うがいを こまめにする	せっけんを使って、 ていねいに 	のどのほうまで、 念入りに 	
	2 栄養を しっかりとる	からだの材料 たんぱく質 	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE 	ウイルスと 戦う力をつける ①栄養 (食事) ②休養 (生活リズム) ウイルスと戦う からだの力 (免疫力) を高めます。 
	1 生活リズムを 整える	日付が変わる前に 寝る 	食事は1日3回、 規則正しく 	活動・休息を バランスよく 

かぜ、インフルエンザ、コロナ…どれも予防策は同じです。「自分たちがどう感染症対策をするか」…一人一人ができることをきちんとすることが大切です。

朝の検温、検温チェックを確実に!

《 もしもの時に慌てないために、知っておくべきこと 》

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

12月1日♡世界エイズデー

正しい知識と意識 感染と偏見の最大の予防策

エイズは「特別な病気」ではありません。
エイズは難病ではありますが、通常の病気の一つです。

HIVについての正しい知識と行動があれば安心です

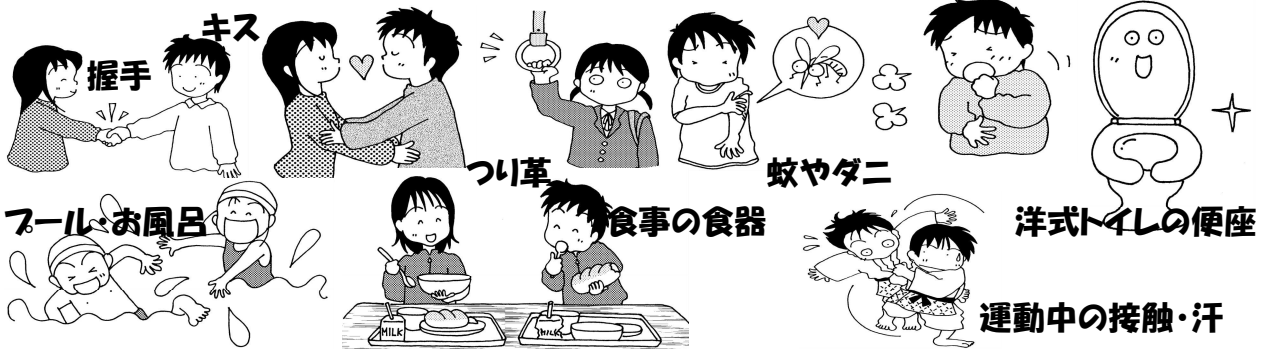
～HIVは感染力が弱く、感染ルートが限られている～



HIV (エイズウイルス) は感染者の血液・精液・膣分泌液に存在します。

主な感染ルートは、**性的接触、注射針の使い回し、母子感染**です。

こんなことではうつりません!



中学生の今、家庭で大切なことは!?

思春期にさしかかると、性に対して興味と関心を持ち始めます。それが自然であるし、順調な成長の証でもあります。頭ごなしにダメ!と言うのでは逆効果です。**「家族との会話が少ない家庭ほど高校生になってからの性経験率が高くなる」**というデータがあります。**中学生の今の時期に大切なことは、「自分は家族にとって必要な存在なんだ」「家族から愛されている」と思えるような環境づくり**です。