

# ほけんだより

令和3年11月24日

川俣高校保健室 No.9

川俣高校の周囲の山々も色づき、気温の低い日が続いています。日が暮れるのも早くなり、あっという間に年末…になりそうです。疲れがたまりやすい時期、こういときこそ、良質な睡眠がとれるようにスマホから離れて早めに休みましょう。



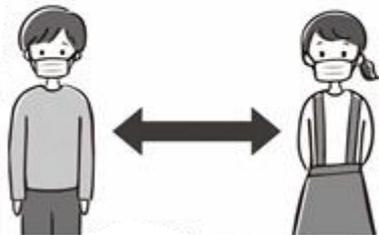
## 冬の感染症対策のポイント “常時換気・加湿”

換気しないとウイルスや細菌が増えやすくなるとともに、二酸化炭素濃度が上がり、ぼーっとしたり、頭痛といった症状が出ます。換気は空気の通り道をつくるのがコツです！

加湿器を各教室で使用し始めました。ウイルスは湿度が高いのが苦手です！冬は、普段の感染症対策プラス常時換気と加湿を特にしっかりと行いましょう。

引き続きお願いします!!

距離を保とう



会話で約1m、咳で3mの飛沫が飛ぶと言われています。

清潔を保とう



寒いと手洗いが億劫になりやすいですが、こまめに。

水分を保とう



冬は意外に脱水を起こしやすい。水分補給しよう。

## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや

咳と一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手に付いて口から入ること。いろいろなところでその機会をねらっています!!

ウイルスの生存時間

空気中

3時間

ボール紙の表面

24時間

プラスチック・ステンレスの表面

48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。

それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!



## 12月1日は「世界エイズデー」

レッドリボンは「世界エイズデー」キャンペーンをはじめ、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。



### 知ってほしい!

治療法の進歩により HIV 陽性者の予後が改善された結果、HIV 陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIV に感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIV に感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

現状が伝わらず、今も有効な治療法がなく、死に至る病であった時代の認識にとどまっていることが少なくありません。最新の情報を知ってください。

～令和 2 年度厚生労働省エイズ発生動向より一部抜粋～

- ◆HIV 感染者年間新規報告数は 750 件と 4 年連続の減少。
- ◆AIDS 患者年間新規報告数は 345 件と 2016 年以来 4 年ぶりに増加。
- ◆性別、国籍別では HIV 感染者および AIDS 患者いずれも、日本国籍男性が約 80%を占めている。



## ガンコな強敵?! 歯石

### ☆歯石(しせき)の正体とは?

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)に、だ液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のもの。大きくなると歯肉(歯ぐき)を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていく、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす危険な存在です。

- ☆歯石は…
- ①「歯みがき」では落とせない! → 歯科医院で除去してもらおう
  - ②自覚症状が出にくい! 歯ぐきが腫れていると思ったら、歯石が原因だった場合も。  
→ 定期的に歯科医院でチェックしてもらうのがおすすめ。

コロナの影響でマスク生活が続き、自分の口の中を見る機会が減りました。  
「口の中を自分で確認する」これが重要なポイントです。自分の口の中の SOS に気づくことができるのは自分だけ。さあ、鏡で見てみましょう!



## 朝食摂取率調査 結果発表

10月 28 日(木)に朝食摂取率等の調査を行いました。全体の結果はご覧の通りです。

朝食を食べてきた人	94.0%
朝食に野菜を食べた人	43.3%
朝食に汁物を食べた人	35.8%

朝食を抜いてイライラしたり集中力がなくて勉強がはかどらないことはありませんか?

朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下などにつながります。

