

保健だより

津田学園中学校・高等学校(六年制)
津田学園高等学校(三年制)
H30. 12. 1

平成 30 年も残り一か月。一年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活で/勉強で/遊びで忙しい」「大したことないから」…健康診断の結果から「受診・治療のお知らせ」を受け取ったものの、後回しになっていませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診になりますので、できるだけ冬休み前から受診しましょう。

また、徐々に昼と夜の寒暖差が激しくなっていて、少しずつですが、風邪気味の生徒も増えてきました。体調の自己管理をしっかりしていきましょう！

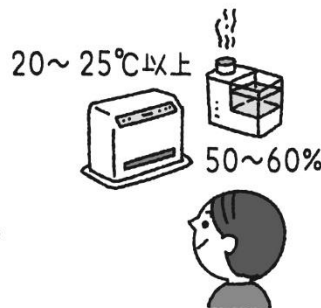
かぜのひきはじめの注意



あんせい やす
安静にして休む



た えいよう ほさゆ
しっかり食べて栄養補給



てきど おんど しつど
適度な温度・湿度に



がいしゆつ
外出はひかえる

寒季節 体温をアップするために

① 食事をとる



② からだを動かす



③ 湯船に浸かる





キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

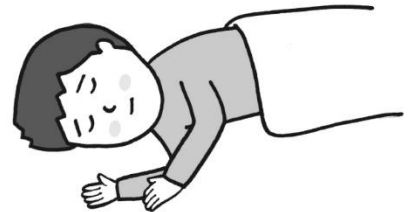
もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。



①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く



②水分（スポーツドリンクなど）を少しずつ補給する



③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

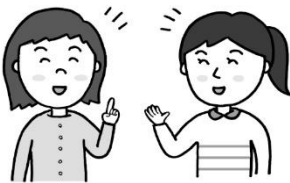
12月1日は『世界エイズデー』

エイズって、どんな病気？

エイズは、「HIV」というウイルスによって起こる病気です。完全に治す薬がまだないことから、必要以上に怖がられたり、よく理解されていないことが多いです。さらに、いろいろなまちがった知識・情報が広まっていて、患者さんに対して差別がみられることもあります。HIVは感染する力が弱いため、ふだんの生活ではほぼうつりません。でも、あなたが、友だちが、家族がかかることもありえるのです。だから、正しく知ることが予防につながり、何よりも大切なのです。

★生活の中で・・・こんなことではうつりません★

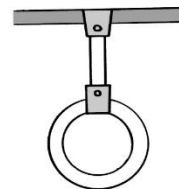
*おしゃべりする



*握手をする



*乗り物の、つり革、手すり



*同じ食器を使う



*咳、くしゃみ



*プール・お風呂

