

ほけなだより 12月

柏陵高校 保健室
3B 保健委員
令和元年12月発行

今年も残すところあとわずか、振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？2学期も終わりに近づき、冬休みまであと少しです。受験を控えている3年生、部活動の大会を控えている1・2年生、冬休みの生活のしかたが、とても大事になってきます。

寒さ対策、万全ですか？



寒い季節 こんなことに気をつけて!

火事 空気が乾燥しているので、火事が起こりやすくなっています。

- ① ライターやマッチで選ばない
- ② ストープの近くにタオルや紙などを燃えやすいものを置かない

低温やけど 寒さをしのぐための道具には、低温やけどの危険も潜んでいます。

- ① 使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布などを長時間使わない
- ② こたつで寝ない

エイズのことちゃんと知ってる？

QHIVに感染するのは？

- a. トイレの便座
- b. お風呂
- c. プール
- d. つり革
- e. 手すり
- f. 採血や献血

答えは、どれも感染しません！ HIVの感染力はとても弱く、性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

エイズとは、後天性免疫不全症候群 (Acquired Immunodeficiency Syndrome) のことでHIVウイルスに感染した人が、免疫機能の低下により様々な合併症を発症した状態のことです。
★HIVウイルスとは・・・
ヒト免疫不全ウイルスのことで、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して体の免疫を壊すウイルスです。



QHIVに感染したら どうなるの？

- a. 治療法がないので、エイズを発症してすぐ死に至る
- b. すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる

答えは、b！薬を続けて飲むだけで、他の人への感染リスクも低下します。

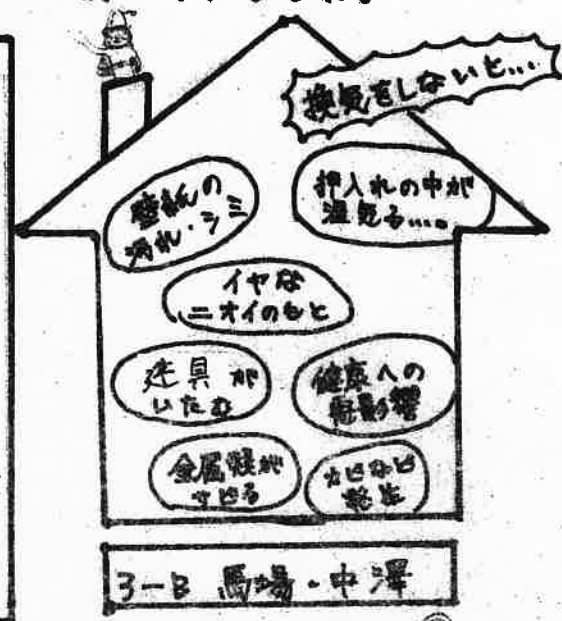
最近寒くなってきました中、いかがお過ごしでしょうか。今回は、『換気』について少し調べてみました。

【換気をする理由】

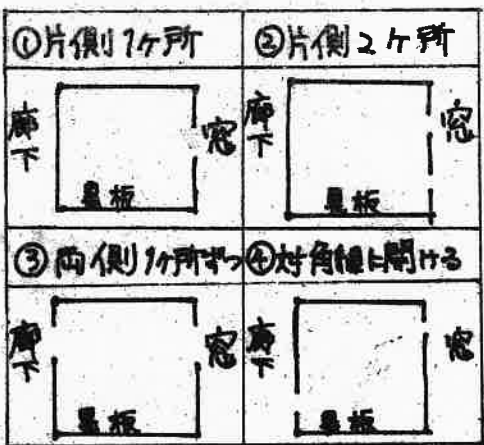
インフルエンザが流行する時期には換気が大切なのです!!

インフルエンザに、感染した人が室内にいた場合、その人の咳やクシャミで出たウイルスは約2〜3時間部屋の中に漂っています。

「寒いから11月」ではなく、こまめな換気を心掛けてください!!



問題。①〜④のうち、一番効果よく換気できるのはどれ？



答え ④対角線に開ける。窓は対角線に開け、空気を循環させるのが大切です。

壁紙が汚れたりカビの発生にもつながる結露は、健康への悪影響もあるといわれています。室内の湿気が飽和状態になって起きるこうした現象には、換気がとても効果的です。湿気を逃がして温度を下げることもできます。快適で健康的な室内を保つために、換気には十分な注意を払いましょう。

※自然換気だけに頼らず換気扇も有効に使うことが大切なのです!