

ほけんだより 12

君津商業高校
保健室



きみまる南エ介



今年も残りわずかですね。
 どんな1年でしたか？
 私は「あっという間だったな～」と感じています。
 今年の反省を振り返り、来年に向けて準備を
 していきましょう。
 ちなみに、A先生は「すく楽しかった1年」とおっしゃっていました。

冬の肌トラブル 乾燥注意

寒さと乾燥が肌のバリア機能を低下させます。
 すると...ひび割れ、かゆみ等のトラブルが発生します。
 そうなる前に予防しましょう!!

- ★ エアコンを使用する時は加湿器を設置しよう
- ★ ハゾクリーム等をこまめに塗ろう
- ★ 熱いお風呂に長時間つかるのは避ける
- ★ シャワーを直接顔にかけない

～症状がひどい場合は、早めに皮膚科での診察を受けよう～

12月1日 世界エイズデー

エイズまん延防止
 患者・感染者に対する
 差別・偏見の解消を
 目的に制定されました。



エイズは HIVに感染することによっておこる病気です。
 日本では、2013年1年間での新規HIV感染者 1,106件
 新規エイズ患者 484件と発表されています。
 HIV感染症は治すことは出来ません。
 しかし、早期に見つければ薬でエイズ発症を防ぐ
 ことができます。

🎗️ エイズ予防情報ネット・厚生労働省HP 参考

STOP AIDS

エイズは「死の病」ではありません。
 最も避けるべきは、感染した事に気づ
 かないまま、「いきなりエイズ」を発症
 することです。

保健所では無料・匿名で、エイズ検査を
 受けることができます。また、自宅で
 検査が出来る検査キットもあります。

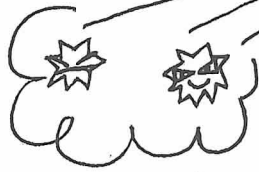
インフルエンザ



流行しています。
注意しましょう!!

くしゃみや咳をした時に出るしぶき
どの位飛んでいると思いますか?

50cm?
1m?
それ以上?



このしぶきの中には
ウイルスや病原体が含まれています。

◎ 咳1回で約 **2m**

◎ くしゃみ1回で約 **3m**

飛んでいます。

感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込む
ことによる感染を飛沫(ひまつ)感染といいます。

飛沫感染対策として、マスク着用、手洗いが最も効果
があります。



インフルエンザに感染し
ましたA君

かからないためには?

- 1) ワクチン接種 (効果が出るまで2週間)
 - 感染後に発病する可能性を低減
 - かった場合の重症化防止に有効
- 2) 咳エチケット
 - 普段から皆が咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
 - 咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクを着用すること
 - 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと
- 3) 湿度の保持
加湿器などを使って適切な湿度
50%~60%を保つ様にして下さい

具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう

保健だよりに載せて欲しい事。
大募集!! 何かあれば保健室まで来て下さい。