


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共に疲れやすくなります。今年も、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが動じ流行する可能性が極めて高いと言われていています。今やっている感染症対策を継続していくことが感染予防の鍵となります。御家庭でも、声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの予防

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)

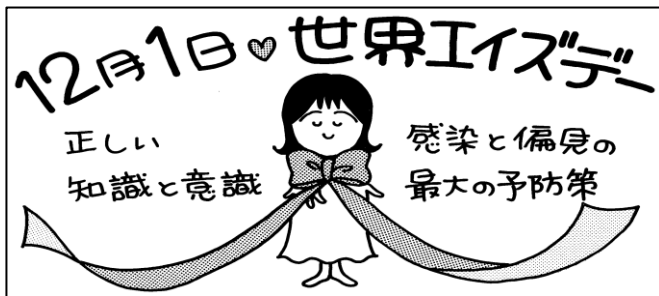
ウイルスと戦うからだの力 (免疫力) を高めます。

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

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ、どちら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。

◎本人、家族にかぜ症状がある場合は無理して登校せず、御家庭で様子を見てください。 **【要確認!】**



WHO（世界保健機関）が1988年に世界的レベルでのエイズのまん延防止とエイズ患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定めています。

☆今年度のテーマ☆

『このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー』

今年度の「世界エイズデー」キャンペーンテーマは、HIV陽性者の方も陽性でない方もともにこの社会で暮らしていることを伝えるテーマとなっています。

HIV についての正しい知識と行動があれば安心です

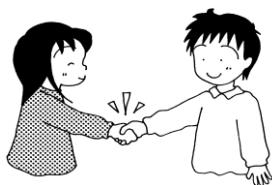
～HIVは感染力が弱く、感染ルートが限られている～



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！



握手



キス



つり革



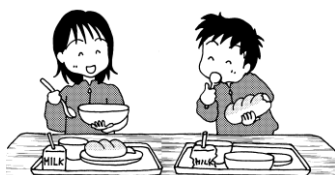
蚊やダニ



咳、くしゃみ、唾液



プール、お風呂



食事の食器



運動中の接触、汗



洋式トイレの便座

予防の第一歩は「正しく知ること」

エイズは「特別な病気」ではありません。通常の病気の一つです。エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

予防の第一歩は、HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える、それがエイズの感染拡大防止にもつながります。

「自分には関係ない」ではなく、関心を持つことが大切です。