

# Health Promotion

日中も寒くなり、手洗いや換気が辛くなってきました。水で手を洗うにも、つい簡単に済ませてしまったり、風が冷たいので窓を開けて換気をするのが嫌になってしまったりすることと思います。しかし、これらは感染症予防としてみなさんが頑張ってきたことです。これからの寒い季節も、心掛けていきましょう。

## 冬の換気は工夫が必要です



### ◎ 換気は部屋が十分に暖まってからで OK



寒い日に窓を開けると、急激に温度が低くなるので、暖房機器を上手に使いながら換気をしましょう。暖房機器の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷たい空気がすぐに温められるのでおすすめです。また、暖房を起動させながら窓を開けても、なかなか室内は暖まりません。室内がしっかり暖まってから換気をした方が、室内の温度の下がり方が緩やかになりますし、熱は温かいところから冷たいところへ移動する性質があるので、室内外の気温差が大きい方が短時間で空気を入れ換えることができるそうです。

### ◎ 換気扇やサーキュレーターを活用

台所の換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。換気扇が回っているときには、窓は一方向開けているだけで空気の通り道ができるので、家のキッチンの換気扇を常に回しておくことでも、部屋の空気は換気できます。また、サーキュレーターや扇風機などを窓に向けて、強制的に風を作って部屋の空気を押し出すのも効果的です。

### ◎ 湿度を上げる

寒さを感じにくくする方法として、加湿器の使用もおすすめです。空気が乾燥していると、目には見えませんが皮膚から汗が蒸発しやすく、体温を下げてしまいます。加湿器の使用や濡れタオルを干す、カーテンに水を拭きかけるなどして部屋の湿度が10%上がるごとに、体感温度は1度上がるそうです。

また、床や窓を水拭きすると、残った水分が蒸発して湿度が高くなります。湿度を50～60%くらいに保つと、ウイルスの浮遊する時間が短くなるので、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスの対策にも有効とされています。湿度を管理することも、感染症対策には大切です。

**人の集まる年末年始も、上手に換気をしましょう！**



令和3年度の「世界エイズデー」のテーマ

## 「レッドリボン 30周年」

レッドリボンとは、エイズで亡くなった仲間達への追悼と、エイズで苦しむ人たちへの理解・支援を表明するシンボルとして用いた赤いリボンのことです。

エイズのことをみなさんはどのくらい御存じですか？

エイズ（後天性免疫不全症候群）とは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスによって、だんだんと体を守る免疫の一部が壊されていってしまう病気です。

今のところ完全に治す薬はないため、必要以上に怖がられてしまいがちですが、治療法の進歩により HIV感染者は、治療の早期開始によってエイズの発症を防ぎ、感染していない人と同等の生活を送ることができるようになりました。 さらに、治療を継続することで体内のHIVが減少すれば、相手に感染させるリスクもほとんど無くなるそうです。

また、HIVの主な感染経路は、「性行為による感染」「血液による感染」「母子感染」です。汗、涙、だ液、尿、便などの体液の接触による感染の可能性はありません。



御家庭でも、お子さんの発達に合った性教育について話題にしていきたいものです。何からどう話したら良いのか難しいところではありますが、まずは何でも気軽に話せる関係性作りが大切なのかなと思います。

思春期の真っ只中で、本人達も様々なことを悩んでいる時期です。そんなときだからこそ、家族の時間を大切に、一緒に乗り越えていきましょう！

### 治療はお済みですか？

1学期の健康診断の結果、治療が必要な生徒には「結果のお知らせ」を配布しました。

受診後、用紙は学校に提出するようになっていますが、まだ提出されていない御家庭には、12月の面談時に再度配布します。

すでに診察を受けている場合にも、その旨を記入する欄がありますので、保護者の方がサインをして、お知らせを学校に提出してください。

お知らせをもらっても、病院では「異常なし」と診断されることもあります。

**大切な体のことです。早めの受診をお勧めします。**