今治東中等教育学校
保健室
R５.12 月発行

12 月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っていませんか？でも、大掃除にはメリットがあります。

まず、いらない物を捨てることで、部屋や机周りなどがスッキリします。見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。さらに、片付けを繰り返すことで、自分の本心と向き合い、自分自身にとって必要なモノやコトを選ぶ練習にもなります。

部屋も心もできるだけスッキリさせて、一年を締めくくりましょう！

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？　太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの❶ ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの❷ セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD
きのこ類、魚 など
セロトニン
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

12/1 世界エイズデー

知っておこう エイズQ&A

Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。

Q「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきても、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれているのです。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。冬は乾燥によって線毛の働きが弱まり、病原菌が体に入りやすくなり風邪をひいてしまうのです。のどの乾燥対策をして、冬をのりきりましょう！

インフル・コロナ
登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ		症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快		登校再開	
	発症	＼ コロナもインフルもここは同じ ／ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱			登校再開	
						解熱			登校再開