



南大東小中

2025.12

No. 8

今月の保健目標

冬を健康に過ごそう・エイズについて正しく知ろう

少しずつ寒くなってきました。寒くなると、カゼやインフルエンザ、胃腸炎などの病気にかかる人が増えます。それは、寒くて乾燥する冬が大好きなウイルスが多いからです。本校でも、腹痛や下痢、嘔吐で欠席する児童生徒が増えています。病気に負けず冬を健康に過ごしましょう。

## 感染症予防の3原則！

感染源を絶つ

手洗い、手指消毒、マスク



感染源を避ける

人との密な接触や  
人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、  
適度な運動



ごはんを食べる前、トイレに行った後、お家に帰ってから・・・毎日しっかり手を洗っていますか？洗った後は、きれいなハンカチでふいていますか？洗い方をもう一度見直してみましょう。

手洗いしていないとき	水だけで15秒洗う	石けんで10秒もみ洗い後、15秒水で洗う	
		1回	2回
のこっているウイルス 約100万個	のこっているウイルス 約1万個	のこっているウイルス 約数百個	のこっているウイルス 約数個



**筋肉が硬くなる**

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！

**ポケットに手を入れてしまう**

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

**暖房器具などの使用**

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

# 12月1日は世界エイズデー

12月1日は、世界エイズデーです。  
南大東小中学校でも、小学校、中学校それぞれで朝会を行い、レッドリボンのメッセージソリーを完成させました。

エイズに限らず、病気にかかった人にとって、病気とたたかうことは大変なことです。みなさんも、カゼを引いて高熱が出たときなど、とてもきつい思いをしたことはありませんか？人を助けてあげられるのは、人の心の温かさです。病気や思いやりの気持ちについて考えてみましょう。



## 保護者の方へ

12月は、世界エイズデーがあることからエイズという病気について勉強しました。エイズは普段の生活でうつる病気ではないことや病気による差別をしてはいけないということなどを伝えています。

冬休みに入ります。歯科や眼科の治療がまだ済んでない場合は、冬休み期間を利用して早めに医療機関の受診をお願いします。受診したあとは、学校へご報告いただくと助かります。

気になることやわからないことがありましたらお気軽に保健室までお問い合わせ下さい。