



ずいぶん寒くなってきましたね。  
空気も乾燥しているので、かぜをひく人が増えてきました。  
2年生は修学旅行も間近に迫っています。  
ちょっと体調がおかしいなど感じたら早めの休養をとって  
悪化させないようにしましょう。

## ..... 感染性胃腸炎から身を守ろう！ .....



手洗い・うがい

- ◇石けんを使い、流水で十分に手を洗う。  
特に**排便後、調理や食事の前**にしっかりと行う。  
タオルの共有はしない。



食べ物の十分な加熱

- ◇カキなどの 2 枚貝を調理するときは、**中心部まで加熱**する。  
(中心温度 85℃ 1 分以上加熱)
- ◇**調理器具の消毒** (85℃ 1 分以上の加熱、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム溶液に 5 分間つけ込む)

※次亜塩素酸ナトリウム・・・ハイター・ブリーチなど  
塩素濃度 0.02%の消毒薬を作る場合・・・500ml ペットボトルにペット  
ボトルキャップ約半分のハイターを入れ、水をペットボトル一杯になる  
まで入れる。



汚染の消毒

- ◇便や吐物を処理するときは、**使い捨て手袋、使い捨てマスク**  
などを着用し、処理後は石けんと流水で**手を洗う**。
- ◇**汚物の消毒** (0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用)

※塩素濃度 0.1%の消毒薬を作る場合・・・500ml ペットボトルにペット  
ボトルキャップ 2 杯分のハイターを入れ、水をペットボトル一杯になる  
まで入れる。

- ◇下痢があるときには、入浴する順番を最後にし、シャワーだけにする。
- ◇教室や部屋の**換気をこまめ**に行う。(学校では休み時間ごとに換気しましょう)



**不在です。**  
けがや体調不良の人は、  
職員室の先生に  
相談してください。

### 保健室からのお知らせ

12月11日～12月15日まで、修学旅行の引率のため保健室を閉室します。  
体調が悪い場合は、担任・学年部の先生に相談してください。

# 少しでもあたたかく…温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎**食事**： にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎**運動**： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎**入浴**： シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



## 必要なものは各自で準備してください！



「マスクください」「薬ください」「ティッシュください」・・・  
自分のものは自分で準備すること。これからの季節はマスクを使用することも多くなるので、各自カバンやロッカーに常備しておきましょう！

## \* 12月1日は世界エイズデー \*



みんなで話したい、考えたい  
"AIDS IS NOT OVER"



12月1日は「世界エイズデー」。啓発のためのイベントなどが開催されますが、一連のキャンペーンには毎年、テーマが設けられています。いずれもエイズやHIV、予防活動などについて表現されていますが、ここ数年のテーマには『AIDS IS NOT OVER』という言葉が含まれていました。

この背景には、エイズやHIVについて社会的に認知が進んできた一方で、予防法が知られたり、症状の進行を抑えられるようになってきたりして「不治の病」というイメージが薄れるなど、悪い意味でも慣れが出て、根絶に向けた取り組みに停滞感が生じていることへの「危機意識」があるように思います。

ネット等を中心にエイズやHIVに関する誤った知識・情報もみられ、差別や偏見は根強く残っています。一人ひとりが正しい知識をもち、感染症予防に意識を高め、患者理解・サポートに努める…「まだ終わっていない」ことを強く認識したうえで、根絶に向けて取り組んでいきたいものです。