

# ほけんだより



平成30年12月1日  
北区立神谷中学校  
保健室発行

第三回定期テストも終わり、いよいよ今年も残すところあと1か月となりました。今年やり残したことはありませんか？冬休みに入る前に振り返ってみましょう。3年生はいよいよ、受験本番ですね。最後まで駆け抜けられるよう、体調管理にもしっかりと気を配り、規則正しい生活を送りましょう。

## 今月の保健目標

『冬の病気から身体を守ろう。』

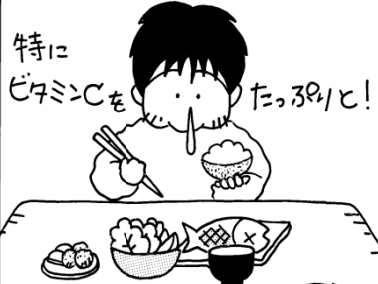
## カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。



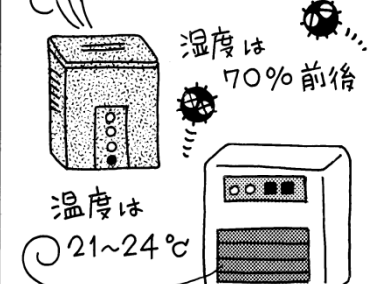
「早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。」  
温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。



特にビタミンCをたっぷり！

室内の温度・湿度にも気を配りましょう。



湿度は70%前後  
温度は21~24℃

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...  
こんな症状のときはインフルエンザかも!?  
早めに病院へ行き治療を受けましょう。

### ○出席停止について○

学校保健安全法に定められている。感染症に罹り出席停止となった場合には、登校を再開する際に出席停止解除届を学校に提出してください。

出席解除届が必要な方は学校にお申し出ください。また神谷中学校のホームページからダウンロードも可能です。

## 12月1日♡世界エイズデー

正しい知識と意識



感染と偏見の最大の予防策

レッドリボンを知っていますか？

“レッドリボン（赤いリボン）”は、もともとヨーロッパに古くから伝承される風習のひとつで、病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。この“レッドリボン”がエイズのために使われ始めたのは、アメリカでエイズが社会的な問題となってきた1980年代の終わりごろでした。このころ、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティスト達にもエイズがひろがり、エイズに倒れて死亡するアーティスト達が増えていきました。そうした仲間達に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、“赤いリボン”をシンボルにした運動が始まりました。この運動は、その考えに共感した人々によって国境を越えた世界的な運動として発展し、UNAIDS（国連合同エイズ計画）のシンボルマークにも採用されています。レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。このレッドリボンの意味を知り、エイズをみんなで考えましょう。



エイズの理解と支援の象徴

### ほけん豆知識

#### トナカイの鼻が赤いのは？

鼻には匂いを感じる他に、吸い込んだ空気を温めるという役割もあります。その働きがよく現れているのがトナカイの「真っ赤な」鼻です。トナカイは、北極圏などの寒い地域に多く暮らしています。冬場氷点下40℃近くにもなる冷たい空気をしっかり温めてから肺に送り込むことができるように、鼻の毛細血管を発達させて、厳しい環境に適応しているのです。

人間も寒いところにずっといると鼻が赤くなりますね。それは、鼻の毛細血管がフル稼働して、吸い込んだ空気を温め、寒さから体を守っている証なのです。