



いよいよ冬本番です!寒くなると保健室には『腹痛』で来室する生徒が増える傾向にあります。お腹が冷えてしまっているのでしょうか。

服装を確認すると、ジャージの下は半そで、下はハーフパンツという夏場と同じ格好の生徒が少なくありません。

セーターや下ジャージ、厚めの肌着、カイロ等気温に合わせて整えることが大切です。また、原則ジャージの貸出は、やむを得ない事情のある場合のみです。着替えが必要な場合は、ジャージ(上下)を忘れずに持ってくるようにしましょう。

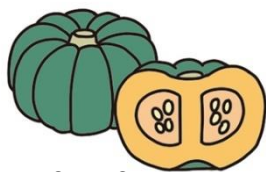


キーワードは『ん』

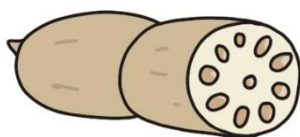


12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至(とうじ)」があります(2023年は12月22日)。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、「冬の七種(ななくさ)」といって、名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。

では、なぜこれらの食べ物がピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃと人参に含まれるβカロテンやれんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれも「かぜ予防」に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれない。



なんきん(かぼちゃ)



れんこん



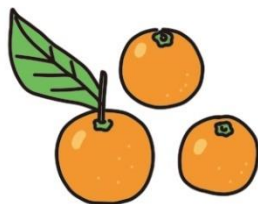
にんじん



ぎんなん



かんてん



きんかん



うどん(うどん)

### 足湯で リラックス タイム

足の血行がよくなり、温まった足の静脈血が心臓に戻り、効率よく体全体が温まります。





# 12月1日は「世界エイズデー」

<令和5年度のキャンペーンテーマ>

## あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!

世界エイズデー (World AIDS Day: 12月1日) は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO (世界保健機関) が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

レッドリボンは、世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。このレッドリボンは、エイズが社会的な問題となりつつあった1980年代の終わりごろに、ニューヨークのアーティストたちにもエイズが広がり、エイズに倒れて死亡する仲間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表明するため、“レッドリボン”を)シンボルとして運動が始められました。

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ました。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が込められています。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。

<参考:厚生労働省 HP>

## エイチアイブイ HIV とエイズ AIDS 何が違う？



### HIV

HIVは、ウイルスの名前です。免疫（細菌やウイルスから身体を守る機能）の働きを助ける細胞に感染し、破壊していきます。

### AIDS

AIDSはHIVに感染することによっておこる病気の総称です。からだの中のHIVが増えてくると同時に、免疫力（抵抗力）が低下し、健康な状態ではかからない感染症や悪性腫瘍などのさまざまな病気にかかりやすくなります。

### 正しい知識と予防を！

HIVは感染した人の血液・精液・膣の分泌液などの中に多く含まれています。HIVが体に侵入する経路は限られていますので、正しい知識をもって、感染しない行動を選ぶようにしましょう。



### その情報、ホントに正しい？

漫画やインターネットには興味本位で間違った性情報が溢れています。性に関して悩みや不安がある人、まじめに勉強したい人は保健室まで。



## 11月の保健室

11月24日現在

- ◆体調不良・・・合計48人
- ◆けが・・・合計10人
- ◆その他・・・合計 3人

→相談等で利用した人数

- ◆学校感染症に罹った人…24人
- ・インフルエンザ…24人