



R4.11.30  
附属中学校  
保健だより  
第7号

11月も終わりを迎え、今年も残すところ1か月となりました。12月1日より気温が急激に低くなると予報されています。11月初めの朝晩の寒暖差が激しくなった時、急な寒さから体調を崩す人も増えました。体調を崩さないよう気温に合った服装選びをしていきましょう。



## 12月1日は「世界エイズデー」

この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。今日は、エイズについて紹介をします。

【 HIV感染者 ≠ エイズ患者 】

HIV感染者はHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染した人のことです。エイズ(後天性免疫不全症候群)患者は、HIV感染によって体の免疫力が低下し、普段では感染しない病原体にも感染しやすくなり、様々な病気を発症した人のことをさします。近年は、治療が進歩しておりHIVの感染に気づき、早めに治療を継続することでエイズの発症を防ぐことが出来るようになってきました。

また、握手・洋式トイレの便座・せき・くしゃみ・汗・涙・お風呂・プール・つり革や手すり・同じ皿から料理を食べる・回し飲み・軽いキスなどの日常生活では感染しません。街で赤いリボンを見かけると思います。エイズについての正しい知識を知り、差別や間違った見方や考え方をしないように心がけましょう。



11月は語呂合わせから良いトイレの日とされています。学校でトイレの使い方はどうでしょうか？次に使う人が気持ちいい状態で使用することが出来るのでしょうか？2年生は明日から修学旅行です。公共の場でのトイレの使用方法についてあらためて考え、利用しましょう。



### 孤独・孤立相談ダイヤル #9999 (通話無料)

心がもやもやしたり不安なやみがある人は、電話で「#9999」にかけて「1番」を押して話をしてみてください。かからないときは、0120-494949へ。

12月1日(木)昼 12時から12月2日(金) 昼12時まで

## 新型コロナウイルスについて

### 大きな飛沫とマイクロ飛沫

咳やくしゃみ、会話をするとき、マスクをしない状態では口からはさまざまな大きさの飛沫が飛びます。大きな飛沫はすぐに落下しますが、5ミクロン(0.005mm)未満の小さな飛沫の粒子(マイクロ飛沫)は、換気が悪い密閉空間では数分~数十分も空气中を漂い、また遠くまで浮遊します。こうしたマイクロ飛沫対策として部屋の換気を行うことがとても重要です。寒くなってくると部屋の換気をすることがおろそかになりがちですがしっかりと換気を行い感染症予防をみんなで継続していきましょう。

想像してください

### 「トイレのない世界」

学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では当たり前にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が...

衛生的なトイレを使えない人が約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも当たり前ではない人たちが、たくさんいるのです。

11月19日は「世界トイレの日」。次の人のために、清潔に使ってくださいね。

