

ほげだより 12月

平成23年12月1日 郷小学校 保健室

寒い冬の訪れとともに、マスクをして登校してくる人もちらほらと…。

朝の健康観察にも『鼻』『咳』などの書き込みが見られます。

学校では、体力作りに朝なわとびを頑張っています。

また、かせ予防のために塩水うがいにも取り組んでいます。

家庭では、特に生活リズムがくずれやすい、金・土・日の

『早寝・早起き』を意識して、次の一週間も元気で過ごせるようにしましょう。



12月1日は世界エイズデー

エイズってなに？

エイズは、HIVというウイルスが人に感染しておこる病気です。

エイズになると、体の抵抗力が弱くなり、いろいろな病気にかかりやすくなります。

HIVは人から人にうつります。







日本では今もエイズになる人がふえています。

エイズの弱点は？

HIVウイルスは体の外ではたいへん弱く、水、空気、熱などにふれるとすぐに死んでしまいます。

うつる力も弱いので、普段の生活ではうつりません。

こんなことではうつりません！

 せきやくしゃみ	 プールやお風呂	 便座
 あく手	 いっしょに食事	 おしゃべり

12月の保健目標

寒さにまけないからだをつくろう！

こんな生活をしていると、

病気とたたかう力が弱まります。

×夜ふかしをする

夜たくさんねることで、病気とたたかうための力（これを免疫力といいます）が高まります。

早ね早おきは病気に打ち勝つ強いからだづくりの基本です。



○早ね早おきをする

×好きなものばかりを食べる

食事は、からだをしょうぶにするための栄養分です。

栄養が足りないと、病気とたたかえなくなってしまいます。

好き嫌いせず、しっかり食べましょう。



○好き嫌いせず食べる

×ストレスをためる

イライラがたまってくると、からだの調子も悪くなってしまいます。

運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えましょう。



○解消法を見つける