



レインボウ Rainbow

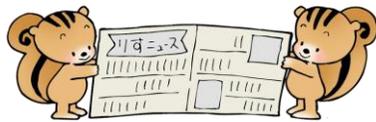
令和2年度
12月号 No.8
京都西山高等学校
保健室

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないと
いけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によく頑張ってくれました。もうすぐ冬休み。
1年の疲れが出て、体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

インフルエンザの流行る季節がやってきました… **が？**



12月11日、厚生労働省は最新のインフルエンザの
国内発生状況（11月30日～12月6日分）を発表しました。**昨年、同じ時期に、全国で47,200件の
発生が報告されていましたが、今年は63件**でした。昨年と比べるとかなり少ないです。（でも油断は禁物！）



いま「第3波」と呼ばれるコロナ陽性確認者の増加が報道されています。

マスクの着用、こまめな手洗い、換気、毎朝の健康観察、3密を避けるなど…、
「このような対策を続けて本当に意味あるの？」とつい思ってしまうがちですが、インフルエンザに関する
これまでのデータが、こういった**すぐには意義を実感できない対策が、ちゃんと効果をあげていることを
示してくれています。**1人ひとりのがんばりの先にはきっと「希望」があることを信じ、今後も、みんな
協力しあって乗り越えていきましょうね。

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では
判断できないことがほとんどです。
「体調が悪いな」と思ったら、早
めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️*	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️*	高熱	☹️*	☹️*	☹️	☹️*
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️*

☹️…高頻度 ☹️…よくある ☹️…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

発熱や、その他症状がある場合は
まず「**かかりつけ医に電話で相談**」
してください。

かかりつけ医がない場合は、各
自治体の「**保健所**」、または「**帰国
者接触者相談センター**」（健康観察
カードの表紙にQRコードあり）に
電話で相談しましょう。**PCR検査
を受けることになった場合は、学校
へご連絡ください。**

コロナ対策しながら楽しむ!!

冬休みの過ごし方



生活リズム崩れずに

—早寝・早起き—



—3度の食事—

生活リズムが乱れると、
気持ちが塞ぎ込んで何も
する気が起きない…。
**心身の不具合は、免疫力
の低下にも繋がります。**
つまり、
感染症にかかりやすい！



マスクをつける！

飛沫感染！
防ぼう

NO!とはっきり
断りましょう。
未成年者の飲酒や
喫煙は、**心身の健康
に多大な悪影響を
及ぼします。**



誘われても断る!

人と会うときや、外出するときは
マスクを着用しましょう。

クリスマスやお正月。友達や大切な人と過ごす人も多い
のでは？飲食を共にする場合は特に、**5人以上の大人数
は避ける、2時間以内に解散、回し飲みやおはしの共用は
避ける**…等、対策をしっかりしながら楽しみましょう。



年末年始は
楽しいイベントがたくさん!



毎日少しでも運動!

免疫力を高めるにあたって、適度な運動を習慣
づけることは非常に効果的です。
体中の筋肉を動かすと体温が上がり、血行が良
くなることで全身に酸素や栄養が行き届きます。
この働きによってますます代謝がアップし、
若々しく健康的な体づくりにつながるのです。

こまめな換気でウイルスを追い出し、**適度な湿度
50～60%**を保ってウイルスの感染力を弱めよう！
手洗いが続くと皮膚が乾燥するのでハンドクリーム
などでの保湿も忘れずに！冬休みになっても**毎朝、
健康観察カードを記入**しましょう。



毎日やるから意味がある
手洗い！
換気！
湿度調整！
健康観察！
3密回避！

12月1日は世界エイズデー



正しい知識を理解し、予防をしよう ～あなたと、大切な人のために～

12月1日は、WHO（世界保健機関）が定めた「世界エイズデー」です。エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスが起こす感染症です。



HIVの感染経路は**3つ**。中でも日本では「**性行為による感染**」が最も多く、深刻な感染経路です。HIVに感染した男性の**精液**や女性の**膣分泌液**には、多量のHIVが含まれています。これが**性器や直腸、口腔を通して相手に感染**します。

こんなことではうつらない!!



日常的な接触では感染しません。「もし自分がHIV感染者になったら」と想像してください。いわれない差別、偏見…。相手の立場になり、接し方を考えてみましょう。

不安を感じたら… HIV検査 Q&A

HIV検査は、大きく分けて「スクリーニング検査」と「確認検査」の2段階があります。スクリーニング検査で感染の可能性があるかどうかを“ふるい分け”、そこで陽性となった反応が本当にHIVによるものかを“確認”します。スクリーニング検査で陽性でも、確認検査で陰性と判断される場合（擬陽性）もあります。

Q. どんなときに受けるの？

A. コンドームを使わずに性行為をしたなど、不安を感じたときには検査を受けてください。HIVの感染は、検査を受けないと確認することはできません。

Q. どこで受けられるの？

A. 全国のほとんどの保健所や特設検査施設で匿名・無料で受けられます。また、病院など、一般の医療機関でも受けられるところがあります（有料）。

Q. 受けるタイミングは？

A. 感染の機会があったと思われる日から3か月経過していれば、ほぼ正確な結果が出ます。検査施設によって実施日時が異なり、予約が必要な場合もあります。



レッドリボンとは…？

1990年ごろ、エイズで死亡する人々が増えていきました。そうした仲間たち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。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、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージ**です。

他人事じゃない!

トラブルに注意



令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは、2,082人でした。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人。（前年比+223人）と大幅に増加しました。

社員の男がSNSで中学3年の女子生徒と通話中、集団レイプしに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

社員の男が女子中学生になりまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。



あなたの使い方は、本当に大丈夫？

大切にしたい 12月21日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ？



冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだから。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。