

レッドリボン



レッドリボンとは、あなたがエイズに関して偏見を持っていない、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。
 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、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意志を示すために「赤いリボン」をシンボルにした運動「レッドリボン運動」が始まりました。現在では国連エイズ合同計画（UNAIDS）のシンボルマークとしても使われています。



- Q エイズとはどんな病気？
 A エイズ（後天性免疫不全症候群）とは、HIVというウイルスに感染し、からだの免疫力が低下することにより起こるさまざまな病気の総称です。
- Q どんなどきにうつる？
 A HIVウイルスは感染した人（HIVキャリア）の血液、精液、膣の分泌液の中に多く含まれています。HIVキャリアの人との無防備な性行為、感染者の血液が傷口や粘膜に触れることなどによりうつります。妊娠・授乳時の母子感染も考えられます。薬物乱用者の注射針の使い回しは特に危険です。

正しい知識こそが 感染と偏見の予防策です

HIVの感染力は弱いので、これらのふだんの生活で感染することはありません



理解できましたか？

HIVウイルスは日常生活ではうつらないので、きちんとした知識を身に付けていれば決して怖い病気ではありません。
 HIVキャリアの人が周りにおいても、偏見や差別意識をもつことなく、普通に接することがなによりも大切です。

がんばれ！受験生！

からだ この時期に必要なのは、からだの調子を崩さないことです。生活リズムを整えることが大切です。

- 朝食は必ず食べる
- 食事は好き嫌いをなく食べる
- 毎朝、排便する
- 野菜や果物をとる
- 1日6時間以上の睡眠をとる
- むだな夜更かしをしない
- 軽い運動をする
- かぜ予防に努める

ココろ 試験の日が近づくにつれて、集中できなくなったり、イライラしたり、不安になったり…。悩んでいるのは、きっとあなただけではありません。受験は初めてのことなので、不安だったり余裕がなくなったりしてしまうこともあるかもしれません。

- 自信がない、不安 → これから「できること」を考えて、あせらずに実行する。
- イライラ → 上手に気分転換を。（読書、音楽を聴く、体を動かす。など）
- 集中できない → 窓を開けて深呼吸をする。軽い運動やストレッチをする。など
- 心配なこと → 信頼できる人に話を聞いてもらう。勉強や進路のことで分からないことは先生などに相談する。



令和2年12月7日 筑西市立下館中学校 保健室

12月になり、日を追うごとに寒さが増してきました。7日は「大雪」、21日は「冬至」と暦の文字にも冬らしさが表れています。

寒さとともに気を付けなくてはならないのが感染症です。例年流行するインフルエンザやノロウイルスに加え、今年度は新型コロナウイルス感染症の流行も心配です。これからもこまめに手洗いや消毒、マスクの着用に努めましょう。

もうすぐ冬休みです。
 ご家族の方と新型コロナウイルス対策について見直してみましょう！

- まめに手洗い・手指消毒（手洗いは石けんで30秒程度）
- 咳エチケットの徹底（マスクの着用）
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック
→ 発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で休養
- 地域の感染状況に注意
- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動の自粛
- いばらきアマビエちゃんの活用



ご家庭に新型コロナウイルス感染が疑われる場合
 家庭内でご注意いただきたいこと
 ～厚生労働省より～

- 部屋を分けましょう。
個室にします。また、ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
- 感染を疑う方のお世話はできるだけ限られた方で行いましょう。
- マスクをつけましょう。
- こまめに手を洗いましょう。
- 換気をしましょう。
- 手で触れる共有部分を消毒しましょう。
次亜塩素酸ナトリウム（0.05%）または消毒用アルコールで消毒しましょう。
次亜塩素酸ナトリウムで消毒した後は、水拭きをしてください。
- 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。
- ゴミは密閉して捨てましょう。

