

# 保健だより12月

大阪産業大学附属中学校高等学校

保健室

待ちに待った冬休みがいよいよ始まりますね！長いお休みをみなさんはどのように過ごす予定ですか？休み中も生活リズムを崩さないことが体調管理へとつながります。インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎などの冬の感染症に気を付けて、充実した冬休みを送ってください！



症状別

## 冬に気をつけたい二大感染症！！



腹痛・下痢・嘔吐



### 感染性胃腸炎

※冬の時期はカキなどの二枚貝に注意！

下痢や嘔吐がひどいと脱水症状を引き起こします。嘔吐直後はなるべく飲食はせず、早めに医療機関を受診しましょう。ノロウイルスは11月から2月頃まで流行します。

### インフルエンザ



インフルエンザは12月から3月頃まで流行します。普通の風邪に比べ症状が強く出ます。特徴的な関節痛を伴うので、疑わしい場合は医療機関を受診してください。

日本国内のエイズの新規感染者数は一日あたり約4人です。エイズとは病気の名前で、体内でHIVというウイルスが増え、免疫細胞が減った状態を指します。HIVが体に侵入するのは、血液・精液・膣液・母乳を通じてだけです。汗は

12月1日は「世界エイズデー」



正しい知識こそ何よりのワクチンです

正しい知識こそ何よりのワクチンです。感染してから症状が現れるまでに5~10年以上かかります。感染していることに気づかず他の人にうつしてしまうことが問題です。感染しない行動をとるためには、正しい知識を身に付けることが大切です。この機会にエイズについて調べてみましょう！

## 寒い冬 健康的に体温を上げよう！

Good Morning!

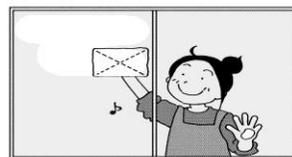


体内時計をリセット！活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！



スポーツだけじゃないお手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済ませずに、ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！



冬休みは楽しいことがいっぱい！出かけることも多くなるかもしれませんね！また、時間に余裕があると思うと、ついついダラダラしてしまいがちです。メリハリをつけた生活にするためにも、計画表を作成、見直しをしたり、時々自分に「喝！」を入れながら過ごしていきたいものです。

冬休みは生活リズムがなるべく崩れないように計画的に！少し早いですがみなさんよいお年を(^\_^)/年が明けたらまた元気な姿を見せてください！