



保健目標
エイズや命について考えよう

2023(令和5)年12月 真壁小学校保健室

季節が秋から冬へと移り変わってきました。
今の時期、晴れた日の朝は寒くても、日中になると気温がぐんぐんあがってきて暖かくなります。逆に雨の日は、朝は暖かく感じられるけれど、日中はあまり気温があがらず寒い日となります。朝、暖かいなと思って薄着をすると、昼間の寒さでカゼをひいてしまうこともあるかもしれません。毎朝、天気予報で気温をチェックして健康管理に気をつけましょう。



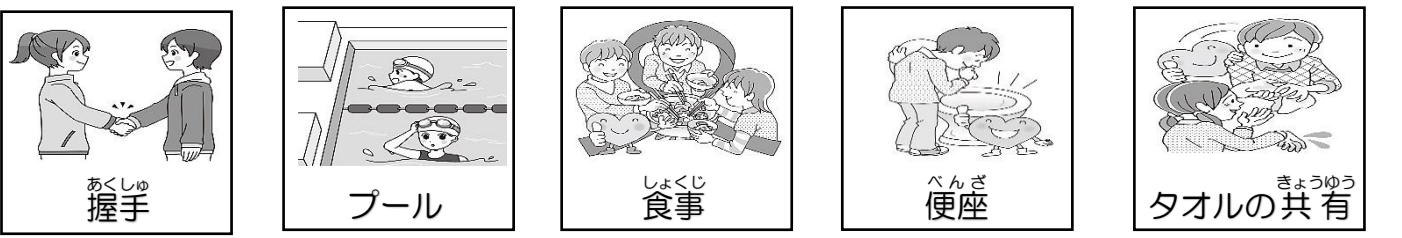
真壁小学校では「世界エイズデー」にあわせ、保健委員によるエイズについて朝会での発表やレッドリボン運動を行いました。全児童、胸に赤いリボンをつけ、友達や周りの人に優しくすることを心がけながら1日過ごしました。帰りにツリーにリボンをはり、優しさいっぱいレッドリボンツリーが完成しました。

今から少し前までは、エイズという病気についてよく知られていなくて、「うつるから学校にこないで」「うつるから近づかないで」と言われ、つらく悲しい思いをした人がたくさんいます。エイズは、普段の生活でうつることはありません。エイズの原因であるウイルスにかかっても薬の開発によって病気の進行を遅らせ、元気に暮らすこともできるようになっています。



エイズに限らず病気にかかった人にとって、病気と闘うことは大変なことです。病気などで傷ついている人の心を助けてあげられるのはやはり人の心の温かさです。エイズデーをきっかけに改めて、家族や友達、周りの人たちを大切に思いやりの気持ちをひろげていきましょう。

エイズはこんなことではうつりません



体調に気をつけて！！
嘔吐や下痢、のどの痛みで欠席する児童が増えてきています。インフルエンザは少しおちついてきましたが、暑くなったり寒くなったりと気温の変化が大きく、体が疲れやすくなってしまう。のどの痛みを感じたり寒気を感じたりしたら早めに休むようにしましょう。腸炎による欠席者もみられます。嘔吐や下痢にも気をつけましょう。



水分補給
脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる
ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給
細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやわかかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

