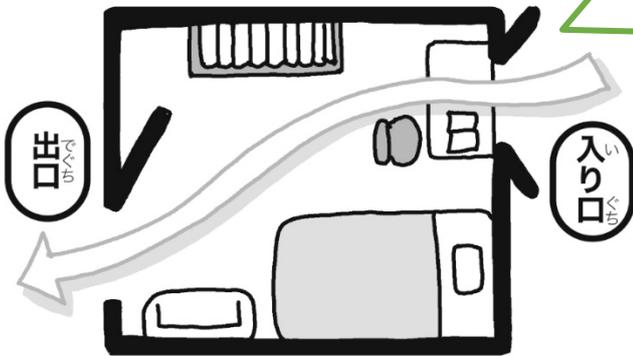


12月に入り、急に寒くなりましたね。みなさんの体の調子はいかがですか？

滋賀県内ではインフルエンザでの欠席者の報告が少しずつ出てきていますので、うがい・手洗い・マスク・換気・規則正しい生活で、感染症にかかりやすくなるこの季節を元気に乗り切りましょう！

かんきは、くうき とお みち 空気の通り道をつくるのがポイントです！



寒いですが・・・

休み時間には

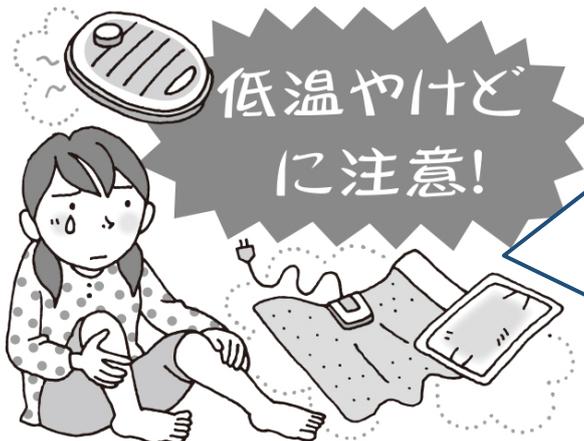
教室の換気をしましょう！

(外側・廊下側両方の窓を
2か所以上、約5分)

教室内にストーブが設置されましたが、上手に使っていますか？全日制では毎年、ストーブに近づきすぎてやけどをする人がいますので、ストーブの周りには注意が必要です。

- ★ ストーブの周りでは暴れない。
- ★ ストーブの近くで人とすれ違う時はストーブ側を通らない。
- ★ ストーブの近くで床に落ちている物を拾う時はストーブに背を向けない。

当たり前やん！って思う人もいると思いますが、これらは以前ストーブでやけどをした人の原因となったことです。わかっている、気をつけていてもやけどをしてしまった人がいますので、みなさんも気をつけてください。学校だけでなく、家や外出先でも気をつけましょう！



寒いので、使い捨てカイロを使ったり、自宅ではこたつや電気毛布等を使ったりする人もいるかもしれませんが！特に、使い捨てカイロは、「直接肌に付けない・同じところに当て続けられない・寝るときは使わない・上から強く押さえない」等、低温やけどには注意してください。

冬でも脱水?

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたい汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渇いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



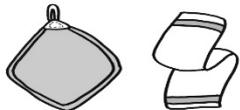
予防のキホン! 手の洗い方

いよいよ冬本番。この季節、とくにわたしたちを苦しめるやっかい者といえば『かぜ・インフルエンザ』。加えて、お腹の痛みや下痢、吐き気を起こす『感染性胃腸炎』の流行も大きな問題になっています。

これらを予防するためには、まず手洗い。でも、普段のみなさんの様子を見てみると、しっかりできている人のほうが少ないようです。正しい洗い方を覚えて、実行して、冬を元気にすごしましょう!

- 1 両手のひらを合わせてよくこする
- 2 手の甲を反対の手でのぼすようにこする
- 3 指先とつめの間をていねいにこする
- 4 指の間を、両手を組み合わせるように洗う
- 5 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- 6 手首をもう一方の手でねじるように洗う

● 洗うときは石けん（ハンドソープ）を使い、よく泡立ててください。泡を手の全体にまんべんなく行き渡らせることが大事です。



● 洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取りましょう。服でふいたり、ふかずに乾かしたりしてはいけません!

あらった後、
手に水分が
残っていると...

ウイルスや
汚れなどが
つきやすい



しもやけ、
あかぎれの
原因にも!



ハンドソープや手の消毒薬は上手に利用できていますか？

ハンカチやタオルは毎日持ってきていますか？手を洗った後は、しっかりふきましょう!!

平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE（更新）が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。

