

ほけんだより



石下中学校
保健室
R5. 12月発行

12月に入り、今年も残すところあと1カ月です。12月は今年やるべきことや、全部やり遂げるための集大成の月でもあります。そのためにはまず、健康であることが一番大切です。かぜやインフルエンザにならないように、普段から規則正しい生活を心がけ、心身のリフレッシュに努めましょう。

冬至は「かぜ予防の日」！？

1年の中で一番日が短く、夜が長い日を「冬至」と言い、今年は12月22日です。この日はカボチャを食べ、ユズを浮かべたお風呂に入るとかぜをひかなくなるといわれています。カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCはかぜ予防に効果があると言われています。また、ユズの良い香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体を温められます。

あと少しで冬休みに入りますが、生活リズムを崩さないように気を付けましょう！！

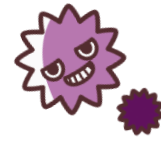
カボチャ

カロテン（免疫機能を正常に保つはたらき）
ビタミンA
（目や皮膚の粘膜を健康に保つはたらきや、
抵抗力を強めるはたらき）



ユズ

ビタミンC（かぜ予防に効果的）
香りが良い
↓
お風呂に入れるとリラックス効果
+
体が温まる



「レッドリボン」ってなあに？



WHOは毎年12月1日を中心に「世界エイズデー」を設け、エイズの拡大を防ぎ、患者・感染者に対する差別・偏見を解消することを目指しています。今年のキャンペーンテーマは「**あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!**」で、1991年からは小さな赤いリボンの運動（レッドリボン）も行われています。リボンの赤い色は差別や偏見への怒りや愛に対する情熱を表しています。また、保健所等では匿名・無料で検査が受けられます。この機会にエイズの知識をUPDATEし、レッドリボンを通じて理解と支援の大切さを共有しましょう。

～HIVからAIDSになるまで～

◎HIV（ヒト免疫不全ウイルス）が、
免疫細胞に感染



◎HIVが増殖し、免疫細胞が減っていき
↓
・感染から数週間以内にインフルエンザのような症状が出ることもある。



◎免疫機能が極端に低下



◎きちんと免疫が働いていれば、
かからないような病気を発症する。



**この状態がAIDS
（後天性免疫不全症候群）です**