



平成から令和へと移行して最初の年末を迎えようとしています。冬休みはあまり長い期間ではありませんが、少しでもゆったりとした時間を過ごせるといいですね。ただし、生活習慣が乱れた昼夜逆転の生活や羽目を外して危険な誘惑にのってしまうなどの行動がないようにくれぐれも気を付けましょう。

受験を控えている人にとっては、気持ちに焦りが出る頃です。気負いしすぎず、集中する時と自分を緩める時をバランスよくとれるように工夫しましょう。



負けられない戦い (受験等) がそこにある



**勝つ秘策** (方法・乗り切る方法) を先生方から聞いてみよう!!

3年生保健委員がインタビューしてきました!

女子保健委員 ▶ 伊藤 絵美理先生

攻めるより守れ!  
絶対負けないように準備をする。  
備えあれば憂いなし。

男子保健委員 ▶ 菊池 杜史先生

日々の体調管理  
毎日のコンディションの良い状態で  
勉強(練習)に取り組む

女子保健委員 ▶ 鈴木 貴晃先生

やるだけやった後はゲン担ぎ!  
カツを食べたり、勝負パンツを履いたり、神頼み!

男子保健委員 ▶ 安藤 真美先生

力みすぎない  
「大丈夫 なんとかなるさ」と思う

男子保健委員 ▶ 鈴木 泰裕先生

早寝早起き  
合格した自分をイメージする

男子保健委員 ▶ 加藤 由利子先生

練習は本番のように、本番は練習のように。  
チャンスは備えのある者に訪れる。  
"Where there is a will, there is a way"



女子保健委員 ▶ 寺田 祥子先生

少し取り組むと不安になる、さらに取り組むと不安が自信に変わるだからとことんやりぬく。  
くじけそうになったら自分を応援してくれている人を思い出す。そうすれば、怖いものなしです。

男子保健委員 ▶ 鈴木 信先生

最後まで諦めない 自分を信じる

女子保健委員 ▶ 鈴木 杏奈先生

努力、気合い!

男子保健委員 ▶ 加納 嘉人先生

自分に厳しくする



男子保健委員 ▶ 加藤 絵美先生

健康、環境を整えることは大切なこと。  
大事なものは、その高みに向かっていく気持ちをどのように高めるか。「覚悟? 覚悟なら無いこともない。」

女子保健委員 ▶ 馬場 健輔先生

よく食べ、よく寝る カツ丼を食べる  
自信がつくまで勉強する



# 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

## インフルエンザ

### 一番多い飛沫感染

感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。

ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる「**接触感染**」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんたウイルスで「**空気感染**」することもあります。



38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。



抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。  
あとは、安静・睡眠・水分補給。



- ・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。
- ・空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。
- ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。

アルコール消毒も効果あり

- ・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。
- ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。



### 感染

### 症状

### かかってしまったら

### 予防

### 気をつけること

## ノロウイルス（感染性胃腸炎）

### （ほとんど経口感染）

- ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。
- ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。
- ・感染した人が調理したものでうつります。
- ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。

ノロウイルスの感染力は、強力！



おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。



抗ウイルス薬はありません。  
・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。  
・1～2日で自然に治ります。

下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう



- ・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。
- ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。



- ・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。
- ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。
- ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。

処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう

## 12月1日は世界エイズデー

なくなるとイイね♡  
偏見・差別。

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。



HIV検査は、**無料・匿名**で保健所等の指定された場所です。岩西は3年前に名古屋市内の保健所で検査を受けました。  
検査内容等が気になる人は、保健室に声をかけてください。

