



ほげん祭り12月

12月1日発行
志木第二中学校

「2017年はあなたにとってどんな年だったでしょうか？」振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感・・・どれをとってもみなさんの栄養になって、また次へのステップに繋がっています。来年もいろいろなことがいっぱい詰まった1年でありますように！

体温を上げて免疫力アップしよう！

「低体温」という言葉を聞いたことがありますか？低体温とは、体温の平均が36度に満たない人をいいます。低体温の原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると頭痛や肩こり、内臓の動きが弱まるなどの症状がでます。また体温が1度下がると、免疫力が30%も下がると言われています。免疫力の低下は感染症にもかかりやすくなるということですね。そこで**体温をUP**の方法です。

◇食べ物で体温を上げる！

- 栄養のバランスのよい食事で体温UP
- 温かい食事で体温UP ○生姜を取り入れて体温UP



◇運動で体温を上げる！

- 体温は40～80%が筋肉を動かす事でUPしています。背中や太もも、お尻など、大きな筋肉を動かす運動をしましょう。

◇お風呂で体温上げる！

- お湯にゆっくりつかり、体の芯から温めて体温UP



◇衣服で体温を上げる！

- 首・手首・足首を温めると全身の血流がよくなり体温UP
- 肌着（シャツ）を着たり重ね着をして体温UP

◇心をあたためて体温を上げる！

- 心と体はつながっています。あたたかい気持ちで体温UP



12月1日 世界エイズデー

平成28年版

HIV/AIDS 感染者情報

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。ちなみに10～19歳の新規HIV感染者は15件でした。



また、診断された時すでにAIDSを発症していた人が3割ほどいる状況も続いています。早期発見の機会を逃している人がそれだけいるのです。

現在ではAIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広くすすめていきましょう。

インフルエンザ。万全な知識で完全攻略

<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>アルコール消毒も効果あり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
<p>感染</p>	<p>症状</p>	<p>かかってしまったら</p>	<p>予防</p>	<p>気をつけること</p>

加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50～60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう

マスクをしていると、自分の息の温かさや湿度で、のどが潤うよ

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをすると、のどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気からのどを守ろう！

埼玉県では、11月に入ってからインフルエンザの患者数が増加し流行の兆しを見せています。流行入りも、最も早かった昨年の45週に引き続き2番目に早い流行入りとなっています。市内の小中学校でも1校、10月に学級閉鎖をしています。1月から2月にかけて流行の拡大が予測されますので今からポイントを押さえて感染予防に努めましょう。

志木二中では、各教室に加湿器の設置、各流しにノータッチ泡ハンドソープを置くなど感染防止に努めています。