



12月22日は冬至です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に、ゆず湯（湯船にゆずを浮かべた湯）に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。柚を布の袋に入れてつぶすと、柑橘系の良い香りが湯船に漂いリラックス効果もあるようです。冬休みを元気に過ごし、新年は笑顔で登校しましょう。

越谷南高校
保健室
2023.12.21.

12月1日は
世界エイズデー

エイズって何？
HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染するとうつる病気です。性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。感染の心配がある場合は、保健所や病院で検査を受けられます。保健所では匿名で、無料で受けられます。

元気マンの 元気に冬休み!

元気マンとウイルスを
ブロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…



飛沫感染

せせやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き
する



ウイルスから体を守る 3つの技!

マスクガード

マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

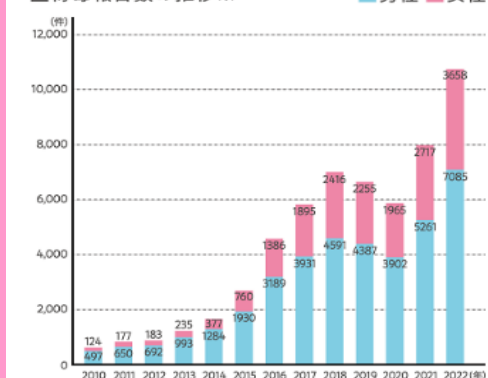
換気ハリケーン

寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

梅毒

性感染症の一つである「梅毒」が増えています。感染は主に粘膜や皮膚が梅毒の病変部位と直接接触することで感染します。具体的には性器と性器、性器と肛門、性器と口の接触です。コンドームを適切に使いましょう。詳しくは厚生労働省HPを見てください。

■梅毒報告数の推移※



通学路の安全点検

地震や竜巻、土砂災害などが発生したとき、または老築化した建物の近くを通るときなど、危険な力所はないか、自分の動きはどうしたらよいのか、日頃から考えておきましょう。

今年9月のニュース。小学生が集団登校の集合場所で待っていたところ、突然住宅のブロック塀(6段積み)を手で触ったところ、ブロック塀が崩れ右足に落下し、その小学生は右足骨折で2ヶ月の入院になったそうです。

また、2018年、大阪府北部で震度6弱の揺れを観測した地震では、小学校のブロック塀が倒れ、下敷きになった児童が亡くなりました。もちろん施設を管理している自治体や持ち主の責任はありますが、高校生であるみなさんは過去のニュースから学び、個人でも「こんなことが起こるかもしれない」と予想して危険を回避できる力を身につけましょう。そして、安全に留意した情報を身近な友人や家族はもちろん自治体にも情報提供するなど、安全な生活ができるように協力しましょう。



頭に落ちてきたら大変!! 頭を守ろう!



すぐできる! スマホで防災

災害が発生したときに家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害の情報収集や救助要請など、災害時に様々な役割を担ってくれるのがスマホです。

【ハザードマップの確認】ハザードマップは国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPから見るすることができます。普段から確認しておきましょう。

【災害時の連絡手段を決める】災害発生時は電話がつながりにくくなります。インターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所など決めておきましょう。

【災害情報を入手できるアプリのインストール】

○**アプリ**「NHK ニュース・防災」「Yahoo! 防災速報」など入れておくと地域の自治体が注意報や警報を出したときにすばやく伝えてくれます。○**ラジオ** すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく災害時の情報収集に最適です。

【モバイルバッテリーを持ち歩く】モバイルバッテリーは便利です。乾電池式や太陽光で充電できるものがお勧め。

【災害用ポーチ】

- ・ホイッスル ・小型ライト ・常備薬 ・マスク ・小銭
- ・アメやチョコレート ・ウェットティッシュ ・心がホッとするもの

【非常用持ち出し袋】

- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・雨具 ・防寒具 ・電池 ・現金
- ・マッチ またはライター ・ビニール袋 ・簡易トイレ ・飲料水 ・食料品 ・救急セット ・生理用品など

