



一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか。答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルでも歌われていますね。

もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われています。冬休み中、皆さんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。

スクールカウンセリング案内

1月17日(水)

2月21日(水)

※ 2月21日(水)が今年度最後の開催日です。

※ 希望される方は、希望日の一週間前までに担任または保健室へご連絡ください。



どうしてだめなの？お酒とたばこ

《 お酒 》

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

《 たばこ 》

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。

成人年齢は18歳となっていますが、身体への影響が大きい「飲酒」と「喫煙」はこれまでと変わらず、20歳からしか認められていません。誘われてもはっきりと断りましょう。

ノロウイルスを予防しよう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬に流行します。

原因1 二枚貝(牡蠣)を生や十分加熱せずに食べる

対策⇒「加熱調理用」と書いてあるものは生で食べない。加熱調理用の二枚貝はじっくり加熱する。

原因2 ウイルスのついた食品や、ウイルスの付いた包丁などで調理した食品を食べる

対策⇒生の二枚貝にさわった手や器具で他の食品を扱わない。

包丁やまな板を使用するときは先に加熱しない食品を切る。

原因3 感染した人の便や吐いたものを通して感染する

対策⇒便や吐いたものを処理するときには、使い捨て手袋とマスクをつけて清掃する。清掃の際は、塩素系漂白剤(ブリーチ等)に雑巾を浸して消毒する。汚れた床等は、塩素系漂白剤を含ませた布でおおい、しばらくそのまま置く。 ※ 塩素系漂白剤は表示されている濃度に薄めて使用する

12月1日は世界エイズデー



エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気ですが、HIV感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。

HIVの感染経路は性行為や血液を介しての感染、母子感染があります。HIVに感染している人と食事をしたり、軽いキスやハグではうつりません。しかし、コンドームを正しく使用しない性行為には感染のリスクがあります。

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。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査ができます。

鳥インフルエンザって何？

A型インフルエンザウイルスによる鳥の感染症を鳥インフルエンザといいます。

鳥インフルエンザウイルスは通常、ヒトには感染しませんが、感染した鳥に触れるなど、濃厚接触をした場合などにきわめて稀に感染します。

ヒトが感染した場合は、高熱、咳などの症状が出ますが、急激に全身の臓器が異常な状態になり、死亡することもあります。

なお、これまで、鶏肉や鶏卵を食べることでヒトに感染したという報告はありません。

ただし、WHO(世界保健機関)は、ニワトリなどの家きん類に高病原性鳥インフルエンザが集団発生している地域では、食中毒予防の観点からも、十分な加熱調理(ピンク色の状態がなくなるまで火を通す)を行うことが必要であるとしています。

「スマホ依存」ってどんな影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

目

画面を近すぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうこともあります。

首

本来緩いカーブを描く首の骨が、まっすぐになる「ストレートネック」により、神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎(けんしょうえん)」の危険性があります。

冬の事故にご用心



【低温やけど】

低温やけどは、皮膚の奥の方でじっくり進行し、通常のやけどよりも治りにくく、ひどい場合は手術が必要になることもあります。

湯たんぽや貼るカイロは衣服の上から使用し、長時間同じ場所に当てないようにしてください。

【交通事故】

暗くなる時間が早くなっています。明るい服を着て出かけ、早めの帰宅を心がけましょう。

また、雨の日の夕暮れ時の時間帯は視界が悪くなります。原付に乗るみなさんは、早めのライト点灯を心がけてください。