

# ほけんだより 12月

兵庫県立湊川高等学校  
保健室  
令和3年12月

12月11日は「胃(12)にいい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みになりそうですが、胃腸をいたわってあげてください。ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる…というのが「別腹」の正体。体にはあまりよくありません。注意しましょう。



## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につく。ついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

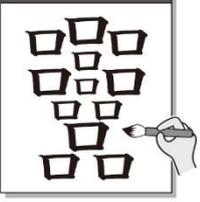
ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すすぐ  
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

## この字何と読むでしょう？



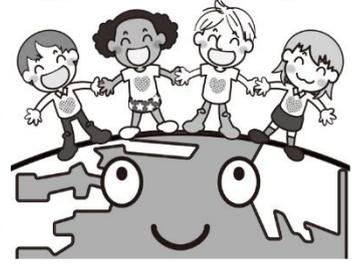
**答** えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。口がたくさん集まっておしゃべりをする…最近はこちらにマスクが必ずあり、こんなに密なのも気になってしまいますね。

**去** 年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢をもらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、少しずつできるようになることを願っています。

**冬** 休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてくださいね。

来年もよろしくお願います！

12月10日は世界人権デー



12月1日は



世界エイズデー

## きちんと知ろう エイズのこと



<p><b>Q</b> エイズって何？</p> <p><b>A</b> HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。</p>	<p><b>Q</b> どうやって感染するの？</p> <p><b>A</b> 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。</p>	<p><b>Q</b> 感染の心配があるときは？</p> <p><b>A</b> 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。</p>
--	--	--

すすめられてもお酒・タバコは絶対

