



# 内子高校 保健だより

R6.12月

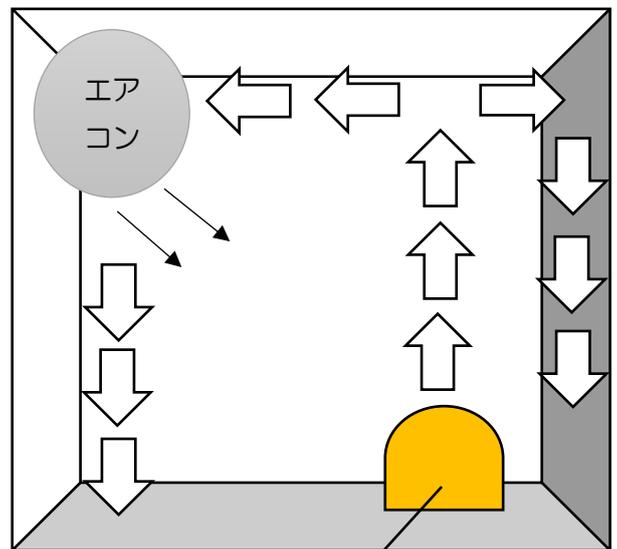
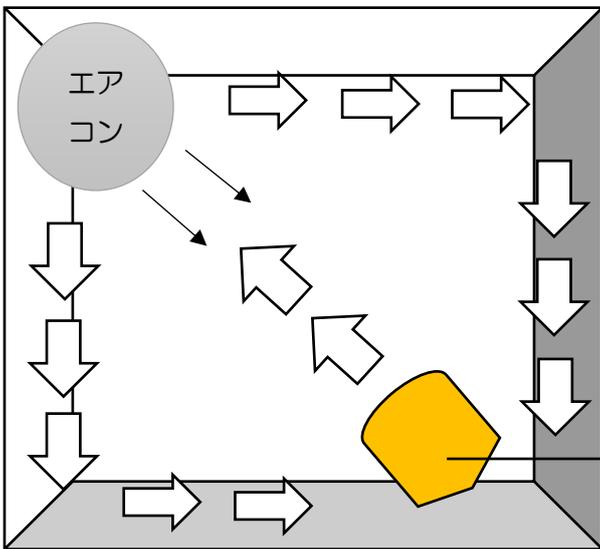


## 冬でも、サーキュレーターが活躍!

暖房器具を使っても、暖かい空気が上に溜まってしまい、部屋が暖まらないことがあります。そこで、各教室に設置してあるサーキュレーターを活用し、暖気の通り道を作ること、快適な環境にすることができます。下の図を見てください。左図の<①サーキュレーターをエアコンに向ける方法>でサーキュレーターをエアコンと対角線上の位置に置いて風を送ることで、エアコンの温風を拡散し、部屋中に行き渡らせることができます。ほかにも、右図の<②サーキュレーターを天井に向ける方法>で風を送ることで、天井近くに溜まった温風を拡散させられます。サーキュレーターを活用することで効率よく部屋を暖められるので、省エネにもなります。

### <①サーキュレーターをエアコンに向ける方法>

### <②サーキュレーターを天井に向ける方法>



サーキュレーター

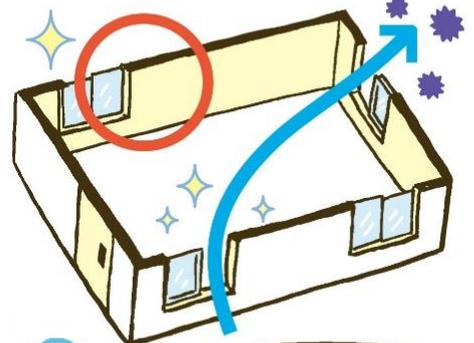
寒い時期の

## 換気のポイントは?

- ①対角線上にあるドアや窓を2箇所開ける。
- ②一方向の窓を少しだけ(10cm)開けて常時換気する。  
短時間に窓を全開にするよりも、少し窓を開けて常時換気する方が室温の変化を抑えられます。
- ③暖房器具の近くの窓を開ける。  
入ってくる冷気が暖められ、室温の低下を防げます。
- ④換気をして、CO2濃度を1500ppm以下に保つ。  
教室のCO2モニターの数値を確認しながら換気しましょう。

窓を開けるとどうしても室温が下がりますが、寒いからといって、窓を閉めてしまうと、空気が室内にこもってウイルスがまん延しやすくなり、快適な環境を保つことができなくなります。協力よろしくお願いします。

(1)  
2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい



## なぜ「エイズ」について知らないといけない？



1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。さて、なぜ「エイズ」について知ることが大切なのか、理由が分かりますか？それは、エイズが決して私たちにとって遠い昔の話でも、関係のない話でもないからです。エイズについて正しい知識を持つことで、自分だけでなくあなたの大切な人の命を守ることができます。正しい知識を持っているか、下の〇×クイズで確認してみましょう。

**Q1. エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下して様々な感染症が起きる病気である。**

【解説】HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、様々な感染症にかかりやすくなります。そのうち、23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。

**Q2. HIVの感染経路は1つである。**

【解説】HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



**Q3. 日本には、今、エイズにかかっている人はいない。**

【解説】2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染又はエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）



**Q4. 現在、エイズのワクチンがある。**

【解説】現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることでエイズの発症を防ぐことができます。



**Q5. 保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。**

【解説】保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。県内でも八幡浜保健所などで事前予約をして受けられます。詳しくはHPを確認してください。病院やクリニック（泌尿器科・産婦人科・性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。 ※答えは紙をめくるとあります。

## 「受診報告書」「医療費申請書類」、ありませんか？

### ○健康診断からの「受診報告書」

1学期に実施した健康診断の結果で、視力結果がCやDだった、歯の治療が必要だったが未受診の人は、後回しにせず、冬休みの時間のある時に必ず治療を済ませておきましょう。

### ○災害共済給付のための「医療費申請書類」

学校生活でけがをして医療機関を受診する必要がある場合は、入学時に加入した「災害共済給付」を利用するようにしてください。冬休み中にけがをした場合、又、これまでのけがでこの保険を利用したい場合は、HR担任や部活動顧問の先生、保健室に申し出てください。

お待ちしております



健康診断からの…  
受診報告書

災害共済給付のための…  
医療費申請書類