

ほけんだより 12

北条高校保健室
令和5年12月

2学期末考査が終わり、今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって今年はどのような年だったでしょうか。できたことも、うまくいかなかったことも、きっと成長の糧^{かて}となっているはずです。元気に新年を迎えるためにも、生活リズムや感染症の予防に気を付けて、寒い冬を乗り越えましょう。

12月の保健目標
冬の健康管理をしっかりとしよう
インフルエンザ等の
感染症予防に努めよう



日本では、新たにHIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間約1,000件報告されています。医療が進歩し、発病を遅らせることができるようになりましたが、まだまだ差別や偏見は残っています。正しい知識を身に付け、自分自身と周りの大切な人たちを守りましょう。

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）ってなに？

HIVは、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスです。



感染経路は？

<p>性行為による感染 HIVの最も多い感染経路です。コンドームを正しく使用することで予防効果を上げることができます。</p>	<p>血液を介する感染 薬物等の注射器の共用や、医療現場での針刺し事故、輸血による感染があります。現在、国内では輸血による感染はほとんどありません。</p>	<p>母子感染 胎内あるいは出産時の産道、母乳から感染します。日本では、母親がHIV治療薬を飲んだり、母乳を与えないようにすることで予防することができます。</p>
--	---	---

こんなことでは感染しません



<p>Q 感染したかも…</p> <p>A 4週間以内では検査で陰性になることも</p> <p>ある程度ウイルスが増えてからでないと検査で感染を見つけることができません。およそ1カ月経ってから検査をすれば、感染している場合陽性になる確率が上がります。</p>	<p>Q どこで検査できる？</p> <p>A 保健所、病院などで検査可能</p> <p>保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話確認を。</p>	<p>Q 他の性感染症との関連は？</p> <p>A 性器の粘膜が壊れて感染しやすい</p> <p>性感染症にかかっていて、性器の粘膜が正常な状態にないと、HIVに感染しやすくなります。粘膜が傷ついている場合も同じです。</p>
---	--	--

スマホといい距離 保ててますか？



みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

CHECK こんなこと、ありませんか？

- 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元にはないのは我慢できない・イライラする
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、**スマホ依存**かも!?



「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

「依存」という心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

目

画面を近過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。

首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。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」のリスクも。

ちょうどいい できることから始めてみよう

を保つために

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときは正しい姿勢で。



目線より少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



使用時間のルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。



普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。



スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。

治療勧告の用紙をもらった人へ

一学期の健康診断(尿検査・歯科検診・視力検査など)の結果、治療が必要と言われた人で、まだ受診していない人がたくさんいます。

健康診断は、受けることが目的ではなく、受けた後治療につなげることが目的です。まだ受診できていない人は、冬休みに受診をしましょう。

「受診結果のお知らせ」を失くした人は、再発行することができますので、保健室に取りに来てください。

