

ほけんだより



北条高校保健室
令和元年 12月・冬休み

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「令和元年」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、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

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



エイチアイブイ エイズ HIV・AIDS

日本では、新たにHIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間約 1,500 件報告されています。愛媛県でも平成 30 年は 7 件、令和元年は 3 件（10 月 16 日時点）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… A 4週間以内では検査で陰性になることも 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？ A 保健所、病院などで検査可能 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？ A 性器の粘膜が壊れて感染しやすい 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> 
---	---	--

見直そう！あなたの生活習慣(朝食編)

11月の保健だよりで、文化祭で展示したアンケート結果を一部紹介しました。今回は、「朝食」の大切さについて、展示内容を紹介します。

<朝食の必要性>

夕食でとったエネルギーは、寝ている間にすべて使われてしまいます。そのため、朝食をとらないと午前中の活動に必要なエネルギーが不足してしまいます。午前中、元気に活動するためには、まずエネルギー源となる主食(ご飯、パンなど)を食べることが大切です。



<おいしく朝食を食べるための食習慣チェック！>

- 夕食は寝る2時間前までにすませている
 - 朝食ごはんを食べる時間がある
 - 夜食を(食べる場合は)食べ過ぎていない
 - 朝、食欲がある
- ☞すべての項目にチェックできるように、食習慣を見直してみましょう。

<理想的な朝食は？>

- ☆ごはんやパンなどの主食を食べること
- ☆温かい飲み物があること
- ☆卵や豆類、乳製品などタンパク質のおかずを食べること
- ☆野菜や果物でビタミン・ミネラルをプラスすること



♪ 楽しい冬休みにするために ♪

夜更かしをしない

冬休みだからといって、夜更かしをすると、体内時計が乱れ体調を崩します。朝起きたときに、カーテンを開け太陽の光を浴びることで、夜の寝つきが良くなります。



食べ過ぎない

冬休みはクリスマスやお正月などイベントが盛りだくさん。ごちそうを食べる機会が増えますが、食べる時間と量を決めてだらだら食いを防ぎましょう。



早起きをする

できるだけ学校に行く日と同じ時間に起きましょう。朝、遅くまで寝ていると夜更かしにもつながり、生活リズムの乱れにつながります。



スマホの使いすぎに注意

休みの日は、スマホの使用時間が長くなりがちです。寒くても外に出て体を動かすようにしましょう。また、SNSなどのトラブルに巻き込まれないよう、使用方法にも十分注意しましょう。



お酒やたばこの誘惑に負けない

未成年は、大人よりもお酒(アルコール)やたばこの影響を大きく受けます。依存症や様々な病気のリスクも高くなります。誘われてもはっきりと断り、自分の健康は自分で守りましょう。

