



R 7. 1 2. 4 瓦葺中学校 保健室

今年もあとわずか。皆さんにとってこの1年は、どのような年でしたか？どんな楽しいことがあって、何を頑張りましたか？1年を振り返ると、来年やりたいこと、やるべきことがおのずと浮かんでくると思います。毎日をただなんとなく過ごすより、節目で立ち止まって考えると、メリハリのある充実した生活を送ることがができます。残り1か月、やり残したことに取り組んでみましょう。

AIDS(エイズ)・HIV のこと知っていますか？



● ADIS(エイズ)・HIV って、何？



HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで免疫力が低下し、健康なときにはかからない様々な病気を発症した状態のことを AIDS（エイズ）と言います。HIV の感染経路は、血液感染、母子感染、性的接触の3つに限られています。

● ADIS(エイズ)・HIV のこと、どのくらい知っていますか？（○・×で答えてみましょう）

<p>Q1 HIV は感染力が強く、日常生活でも感染する？</p> <p>Q2 HIV に感染すると、必ず死に至る？</p> <p>Q3 HIV は予防できない？</p> <p>Q4 HIV感染者や AIDS 患者からは避けるべき？</p>	<p>答えはすべて×</p> <p>HIV は日常生活の中で感染することはなく、予防法や治療法もあります。周囲の人に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別が、感染者を苦しめています。</p>
--	--

● 知ることから始めよう AIDS(エイズ)・HIV のこと

このようなことでは感染しません

せきやくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなど、日常生活では感染しません。



予防が可能な病気です

例えば、1 番多い性的接触での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。



早期発見で命を守れます

HIV 感染を検査で早く発見することができれば、AIDS の発症を防ぐことができます。



必要以上に怖がらないで

日常生活では感染しません。今までと変わらず接することが、本人の安心につながります。



埼玉県 インフルエンザの流行警報発令中！

瓦葺中では今のところ爆発的な流行はありませんが、上尾市内の小中学校では学級閉鎖の報告が多くあります。いつもどおりの対策【手洗い／換気／十分な休養／バランスの取れた食生活／咳エチケット（マスク着用）】を、いつも以上に念入りにしましょう。体調が悪い日は無理な登校をせず、休養や病院受診をおすすめします。



特 徴	通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる
症 状	高熱、頭痛、関節痛、咳、倦怠感、悪寒 など
出停期間	発症したあと5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで



薬物乱用防止教室を行いました

違法薬物が脳に与える影響や、自分の身の周りの人たち（家族・友人）に与える影響を学ぶことができました。また、市販薬だとしても飲む量を守らない（オーバードーズ）は、急性薬物中毒を引き起こして最悪の場合、死に至ります。とても危険な行為です。

より身近なお酒やたばこも、心身の成長途中である皆さんにとっては有害なものであり、20 歳までは法律で禁止されています。



薬物、お酒、たばこはすすめられても「ダメ、絶対！」



冬こそ日光☀️を浴びよう

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとになる、とても大切なものでもあります。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈んだり、眠りすぎてしまうことはありませんか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されます。日が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールがうまくいくなることがあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1 日 30 分を目安に、日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには 14～16 時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがおすすめ。体育の授業がない日は昼休みに校庭に出て体を動かしましょう。

