



令和5年12月1日

三和中学校 保健室

12月の保健目標
エイズを理解しよう

HIVに感染しても、早期発見・早期治療によって、エイズの発症を防ぐことができます。また、治療を継続して体内のウイルス量を減らせれば、他の人への感染リスクが低下することも確認されています。

感染している人も、そうでない人も、ともにこの社会で暮らすために。まずは、正しい知識を身につけましょう。

エイズのこと、ちゃんと知ってる？ エイズはHIVに感染して発症します

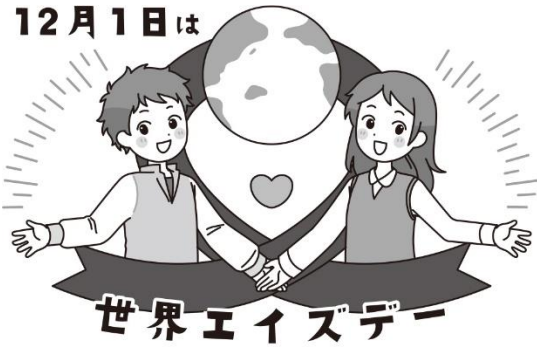
- ヒト免疫不全ウイルス
- Q HIVに感染するのは？**
- a トイレの便座
 - b お風呂
 - c プール
 - d つり革
 - e 手すり
 - f 採血や献血

A どれも感染しません。HIVの感染力はとても弱く性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

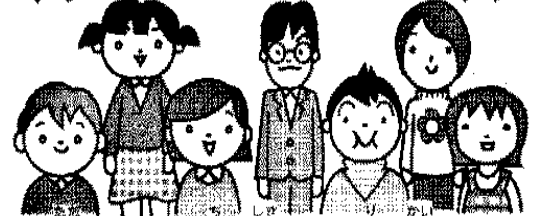
Q HIVに感染したらどうなるの？

- a 治療法がないのでエイズを発症して死に至る
- b すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる

A 答えはb。薬を続けて飲むだけで、HIVの増殖をコントロールでき、他の人への感染リスクも低下します。



エイズ



正しい知識と理解を！

Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。

Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。

年末年始も げんき す 元気に過ごそう！

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、楽しいことがたくさん待っています。でも、せっかくの楽しい予定も、体の調子が悪ければ台無しですね。規則正しい生活と、バランスのよい食事、適度な運動を心がけて、年末年始も元気いっぱい過ごしましょう。



おなかのカゼ、はやってます

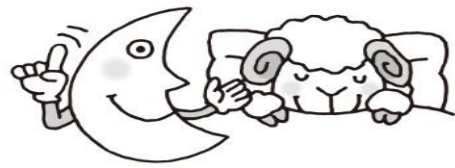


秋から冬にかけて、「感染性胃腸炎」が流行します。感染性胃腸炎はウイルスや細菌などが原因で引き起こされる感染症で、げり、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状があります。感染経路は汚染された水や食品によるものと、感染している人との密接な接触（便、吐物などにふれるなど）によるものがほとんどです。

食事の前や、トイレの後は必ず手を洗いましょう。症状がでたら、病院に行って原因を確かめましょう。



知っておこう エイズ Q&A



ぐっすり眠るための 6つのヒント

ヒント
1

起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント
2

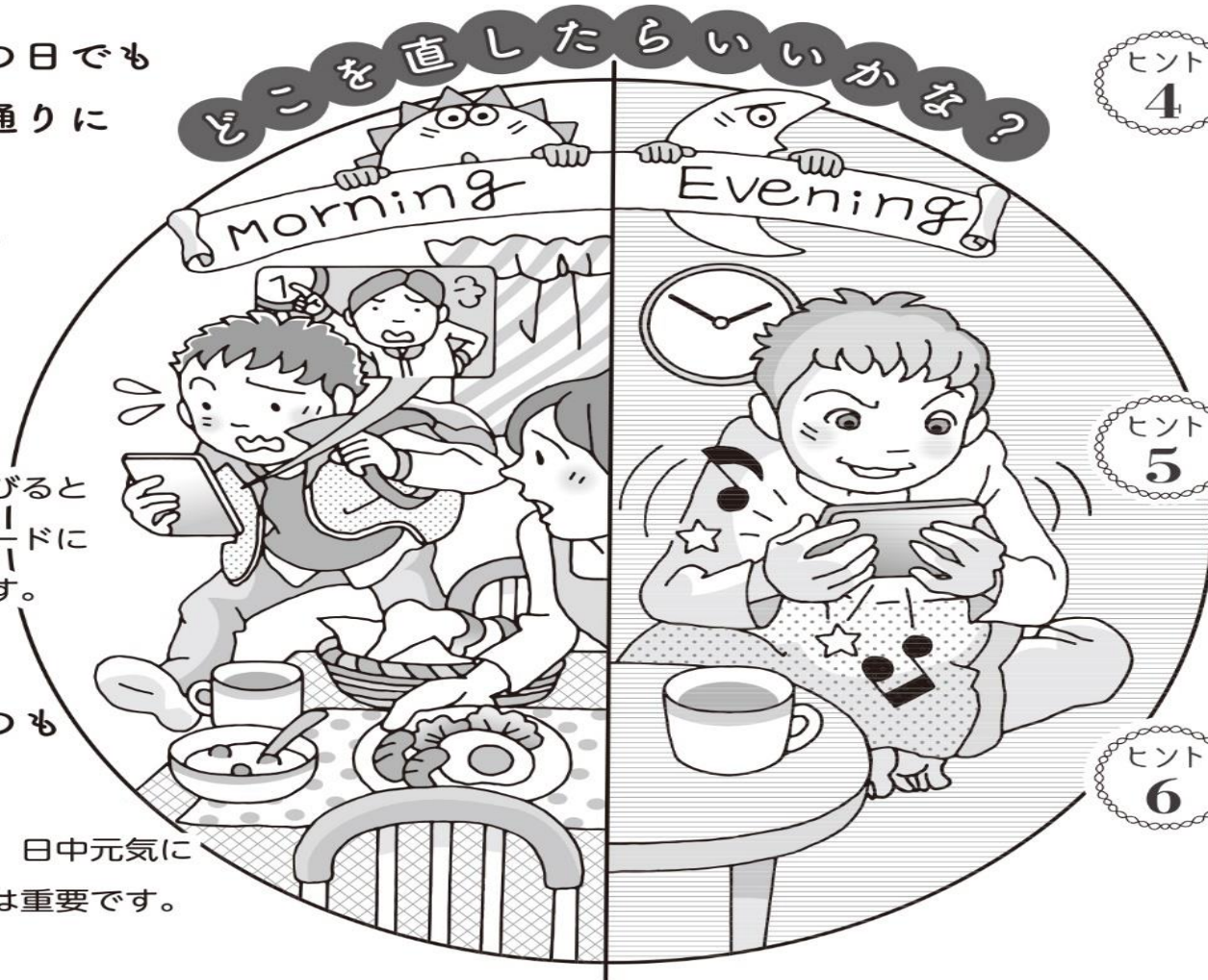
カーテンを開けて
日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント
3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント
4

エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント
5

眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント
6

就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。