

ほけんだより 12月

令和6年11月29日
伊良波中学校 保健室

12月の保健目標
エイズ・人権について考えよう

今年度の「世界エイズデー」キャンペーンテーマは、この「U=U」という言葉を知ることによって、もう一度HIV/エイズのことを皆で考えてみましょうというメッセージが込められています。ひとりでも多くの方がHIV/エイズのことを自分の事として捉え、HIV/エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身につける契機とし、最新の知識の普及を通じて、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげてほしいです。



今年の世界エイズデーテーマは
「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー」です。

治療法の進歩によりHIV陽性者の予後が改善された結果、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、近年では、HIV治療を受け、血液中のウイルス量が検査で検出できない程度に最低6ヶ月以上継続的に抑えられているHIV陽性者からは、性行為によってHIVが感染することがないことも確認されています。このことは、Undetectable（検出限界値未満）=Untransmittable（HIV感染しない）、略して「U=U」と呼ばれています。

つまり、治療の進歩でHIV陽性者の生活は大きく変わり、HIV感染の予防にもその進歩に支えられた様々な選択肢が用意されるようになりました。

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、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

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、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な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。

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。

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感染また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。

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るとされています。



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。

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。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。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。

* 思いやりって？ やさしさって？ *

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

【保健室&図書室からのオススメ本】



11月は夏日もあり、暑い日も多かったです。最近は、朝晩に冷え込む日も増えて、いよいよ冬到来です。急な冷え込みで体調を崩す人、乾燥からのどの痛みを訴える人が増えています。「冷えは万病の元」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。



「冷えは万病のもと」…どうして？

免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



楽しい冬休み

でも…誘惑にNO



法律で禁止されていることには意味があります！

お酒にNO



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコにNO



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

カイロを温かく使うには？

鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って
上季に温まろう！



- 首** 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- お腹** おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 足** くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

「低温やけど」に注意！

こんな人は

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている

貼るカイロを肌 directly 貼っている



低温やけどとは、45~60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

正しい使い方



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

人に誘われたら？

NO

はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。



→上手に断る PNP 法

ポジティブ(積極的)な言葉でネガティブ(消極的)な言葉を挟んでサンドイッチする方法♪

一口どう？ 誘ってくれてありがとう P

でも、からだによくないから飲まない！と決めているんだ N

20歳になったら一緒に飲もうね P

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。

今年のふりかえり

みなさん、今年1年健康で過ごせましたか？「健康」とは？それは、毎日、心もからだものびのびと元気に楽しく過ごすことです。自分の健康を守るのは自分です。心とからだの声にしっかりと耳を傾けて、元気がないときはしっかりと休むことも大切です。2学期、SNSやYouTube、ゲームで深夜まで起きている話をよく聞きました。もうすぐ冬休みに入ります。3年生はいよいよ本格的に受験に向けてスパートをかける時期ですね。毎朝、太陽の光を浴びて心とからだのパワーを充電して、元気に冬休みも過ごしてくださいね。



- 早寝早起きを心がけている
- 適度な運動をしている
- 朝ごはんを食べている
- 自分なりのリラックス法がある
- 夜はぐっすり眠れている
- 調子の悪いときは早めに休むようにしている
- 歯や口の健康で気になることはない
- 規則正しい生活をしている
- (治療を済ませた)

保健室からのお知らせ

- ☆ 今年、学校でけがをして病院受診した人は申請書類の出し忘れはありませんか？
- ☆ 今年、健康診断で歯科や眼科の受診した人は、報告書の出し忘れはありませんか？

