

保健だより 12月

科学技術高校定時制
保健室 R7年12月1日

いよいよ、今年も最後の月になりました。冬休みまで残り、3週間です。県内では、インフルエンザが流行しています(11月28日の時点で警報レベル)。定時制では、現在のところ感染状況は落ち着いています。食事前の手洗い・消毒、教室の換気についても意識できていますね。12月は外出したり、人混みに入る機会が増えたりするかもしれません。引き続き、感染症対策をして過ごしましょう。

感染防止の基本

- ① 体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養あるいは受診する。
- ② その場に応じたマスクの着用や咳エチケット。
- ③ 換気をする。湿度や温度など室温調整。
- ④ 石けんで手を洗う。
- ⑤ 十分な睡眠、食事、適度な運動などの生活習慣を整える。



“太陽のひかり”と健康は関連している



冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、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もなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりする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るので、日照時間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上手くいけな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オススメです。



歯と口の健康について

今年のうちに

- ・ 歯科治療が未だ⇒冬休みの予約は早めに!
- ・ 健康な人も、歯と歯ぐきの状態を自分でチェックしてみましょう!



早期発見





静岡市保健所では、匿名・無料で相談や検査の対応をしています。
他の市については、住んでいる地域の保健所へ問い合わせてください。(HP 参照)



AIDS & HIV

エイズ エイチエイブイ

知ることが差別ゼロへの第一歩

AIDS・HIVってなに？

AIDS (エイズ) は、HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染して免疫力が低下し、健康なときにはかからない様々な疾患を発症した状態を言います。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。



AIDS・HIVについて、どれだけ知っていますか？

次の問題に が で答えてみましょう

- Q1 HIVは感染力が強く、日常生活ですぐ感染する？
- Q2 HIVに感染すると必ず死に至る？
- Q3 HIV感染は予防できない？
- Q4 HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき？

A クイズの答えは、全てX。

HIVは日常生活の中で感染することではなく、予防法や治療法も確立されているのです。しかし、時には感染そのものだけでなく、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、感染者を苦しめることも。



たとえば社会では...

「HIVに感染している」という理由で不採用になる。

パートナーの親から結婚を反対される。

学校で噂を立てられたり、距離を置かれたりする。

子どもの幼稚園入園を拒否される。

これらはすべて周囲の誤った思い込みによる差別や偏見です。

想像してみてください

もし親友が「HIVに感染している」と打ち明けてきたら？

もし自分がHIVに感染して、周りから避けられたら？

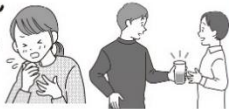


大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考えで差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることもつながるのです。

これだけは知っておいて AIDS・HIV のこと

こんなことでは感染しません

HIVはせきやくしゃみ、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

正しい知識と行動で予防できます。例えば、最も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感染を検査で早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。



必要以上に怖がらないで

日常生活では感染しません。これまでと変わらず接することが、本人の安心や人権を守ることにつながります。



参考資料：「健」、静岡市ホームページ