

保健だより No.8

令和4年12月
石岡商業高校保健室



朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。朝起きるのが特に辛い季節ですね。早いもので、今年もあとわずかとなりました。2023年良いスタートがきれるよう、冬休み中も規則正しい生活を送り、体調を崩さないように過ごしてくださいね。

冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年

大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう!

ゆ
No!

ゆうわくに
負けないで

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ

や

早寝早起き
朝ごはんが基本です!

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう!

す

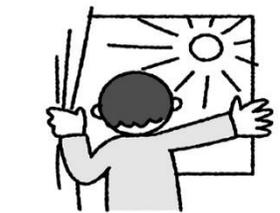
スマホ(スマホ)の
やりすぎに注意

みつを避け
引き続き
感染対策を

み

手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用!

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。



HIV 感染を予防するには

HIVは血液、精液、膣分泌液などに多く分泌されるので、それらの体液が粘膜や傷のついた皮膚に触れないようにすることが必要です。HIV感染の1番多い感染経路である性行為の場合、HIV感染を防ぐためには、必ずコンドームを使用すること、また、相手に使用してもらうことが重要です。

昔は不治の病というイメージから恐れられていたエイズ。現在は医療の進歩により、適切な治療によって症状をコントロールすることで、普通の生活を送ることができるようになってきました。早期発見・早期治療のためにもHIV検査が大切です。

HIV検査等の性感染症の検査は、全国のほとんどの保健所等で無料・匿名で受けることができます。

知ってる!?

HIVとエイズの違い



エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。でも、HIV感染=エイズではありません。

HIVの主な感染経路は、性的接触、注射器の使いまわし、母子感染です。HIVに感染しているかどうかは、検査でわかります。エイズは…

HIV感染後、自覚症状のない無症候期が数年続き、進行すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

代表的な23の疾患があり、どれか1つでも発病するとエイズ発症と診断されます。

現在は、いろいろな治療薬があり、きちんと服薬すればエイズ発症を予防できます。

12月1日は「世界エイズデー」
エイズのこと、考えてみましょう



自分はこう思った。でも、相手はどう思っているかな…?



相手の気持ちにならないうえに、なってる人にならないうえに

聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。



- ① 自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く(途中で口を挟まない)
- ② 表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③ 相手の気持ちを理解する(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)