

# ほけんだより



知念中学校 保健室  
2021/12/1(水) 発行



2021年も残すところ、あと1ヶ月をきりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか?いよいよ冬の寒さも本番。あつという間に冬休みが来ます。クリスマスやお正月など休みの間も楽しく過ごせるよう、規則正しい生活を心がけ、かぜやインフルエンザなどに気を付けましょう。なるべく人混みや3密を避け、感染症予防に引き続き努めるようよろしくお願いします。これからも手洗い・うがい、マスク着用をしっかりと行い、疲れが残らないよう睡眠も十分とりましょう。自分自身の体調管理をしっかりと行い、免疫力アップに努めましょう。

## \* 今月の保健目標 \*

### ・ エイズについて学ぼう ・ 冬休みの健康

#### 睡眠はなぜ必要なんだろう?

##### ① 脳を休ませる

脳は眠らないと疲れがとれません。

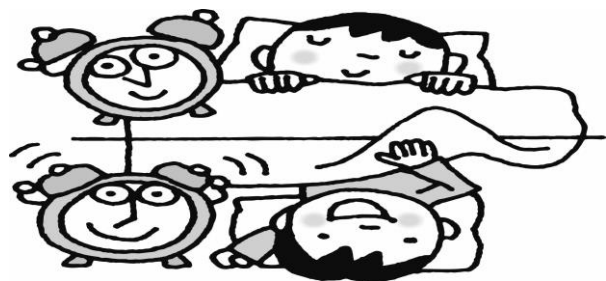
##### ② からだを休ませる

からだを成長させたり、休ませたりする「成長ホルモン」は眠っている間にかつやくします。

##### ③ からだ全体のリズムを整える

からだには「体内時計」といって決まった時間にお腹をすかせたり眠くなったりする時計のような物がそなわっています。毎日バラバラの時間に眠っているとこのリズムが乱れて体の調子が悪くなります。

体の中で、脳はもっとも目覚めが悪いそうです。脳は目覚めるまでに1時間半から2時間かかります。1校時の授業が始まるのは、8時35分。さて、みなさんは何時に起きたら良いでしょう?考えてみてね。



#### 朝食はとくに大切!

睡眠中(7~10時間)は、食事や水も取っていません。ということは長い間、体は栄養不足になっていたわけです。

朝起きて、元気に活動するには、脳や筋肉に栄養と水分を送らなければなりません。そのために朝食は大切なのです。朝食をとることで、体温もあがっていき、元気に活動することができます。

朝食を抜くと.....

★体温が下がる

★ぼんやりする

★昼頃つかれる、体力消耗

★集中力がなくなる

★気分が悪くなる

★イライラする

このような症状がでできます。

保健室に「気分が悪い、頭が痛い、お腹が痛い」と来室する人がいます。朝ごはん何食べた?と聞くと、ほとんどが「パンだけ。」と答えます。

眠っている間、栄養がとれなかった体には、「パンだけ」で足りるかな?お家の人と考えてみてね。



マスクにはどんな効果があるの?

### うつさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

### うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

### プラス1

「マスクをすればかぜやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



#### 知念中学校のみなさん、保護者のみなさまへ

むし歯や歯肉炎、歯垢付着、歯並びなどの治療は済みましたか?

きれいな口で新年を迎えられるように、治療がまだの方は冬休み中に治療しましょう。

治療が済んだ方は、受診結果を学校へ提出して下さい。

※就学援助を認定されている方は、医療券が発行できます。

医療券の必要な人は早めに保健室まで連絡をお願いします。





令3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

## 「レッドリボン30周年～Think Together Again～」

HIV/エイズに関する取組は、今、大きな転換期を迎えています。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事が期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。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。しかし、現状はそうした変化が正確な情報として十分に伝わっていません。一人でも多くの人々がHIV/エイズを自分のこととして考え、『HIVとエイズの違い』をはじめ、検査や治療、支援などHIV/エイズに関する知識を身に着けるための契機とします。正しい知識の普及を通じ、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきたいと考えています。

### ●HIVとエイズの違い

○HIVは、日本語で「ヒト免疫不全ウイルス」といいます。その意味は「人間（ヒト）の体を守る仕組み（免疫）を働かなくさせる（不全）ウイルス」のこと。HIV=AIDSではありません。

○エイズは、日本語で「後天性免疫不全症候群」といいます。その意味は「生まれたあとにかかる病気で、病気を引き起こす細菌やウイルス、毒性からからだを守る免疫の力が働かなくなる病気」と言われています。簡単に言うと病気からからだを守ることができなくなる病気です。



### ●沖縄県でもHIV感染者・エイズ患者は増え続けています。

沖縄県は、全国的にみてもHIV・エイズの報告数が多い地域となっています。令和2年(2020年)新たにHIVに感染したのは、13件。新たにエイズ患者と診断されたのは、10件。累計で23件となっています。正しい理解が感染の広がりを食い止めます。

### ●世界の状況



2020年末現在、世界中で3,760万人の人々がHIVと共に暮らしています。HIVの流行が始まってから3,470万人がエイズによって亡くなったとされています。

2020年1年間に、HIVに感染した人は150万人で、15歳未満の子どもが16万人含まれています。エイズで亡くなった人は69万人でした。



レッドリボンは、エイズに対して偏見を持たない、エイズと共に生きる人に理解を示すという気持ちを表したものです。エイズについて正しい理解があれば、不安になることもなく、さびしさや恐怖をもっているエイズ患者やHIV感染者を救うことにもなります。

### HIVは、こんな行動ではうつりません

- ・同じ食器で食べる
- ・おしゃべりをする
- ・あせやなみだにさわる
- ・同じ手すりをもつ
- ・あくしゅをする
- ・せきやくしゃみをする
- ・プールやお風呂に一緒に入る
- ・同じトイレのベンズにすわる

