

保健だより 12月号



徳島北高校 平成30年12月7日

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。なんだか慌ただしさを感じる12月。冬の寒さに負けないように元気に過ごしましょう。

∞ UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと ∞

皆さんのエイズに対するイメージはどんなものですか？怖い病気？治らない病気？死ぬ病気？平成30年度世界エイズデーのキャンペーンテーマは「UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと」です。もしあなたが、エイズについて間違ったイメージを持っていたら、正しい知識をUPDATE(更新)しましょう！

12月1日は
世界
エイズデー



●治療について

現在、エイズの完全な治療法はありません。しかし、HIVに感染しても、抗HIV剤を複数組み合わせることで服用する治療を早く始めれば、体内のHIVの量を抑え続けることができます。つまり早く治療を始めて、通院して治療を続ければ、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



●HIV検査について

HIVにかかっているかどうか心配なときは、保健所で無料・匿名で検査できます。陰性とであれば安心ですし、陽性でも早くに治療を始められます。早期発見できれば、薬で症状を抑えられるので、1日でも早く検査を受けて見つけることが大切です。

●普通の生活の中ではうつりません

HIVの感染経路は、①性行為による感染、②血液を介しての感染、③母子感染(母親が感染している場合のみ)です。HIVの感染力はとて弱く、性行為以外の社会生活の中でうつることはまずありません。

こんなことではうつりません！

- ・お風呂やプール
- ・トイレ
- ・軽いキス
- ・タオルの共用
- ・咳やくしゃみ
- ・感染者が調理したものを食べる
- ・感染したヒトを刺した蚊にさされる



参考：日本学校保健研修社「健」2018年12月号

♡+♡+♡+♡ このマークを知っていますか？ ♡+♡+♡+♡



Q. 何を表したマークでしょうか？

- ①車の運転ができる人のマーク
- ②献血ができる人のマーク
- ③援助や配慮が必要な人のマーク

これは「ヘルプマーク」と言って、義足や人工関節を使っている人や、障害や難病がある人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。なので、正解は③。

障がい、目に見えらるとは限りません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。このマークを見かけたら、列車やバス内で席を譲る、困っていたら声をかけるなどの思いやりの行動を！

参考：日本学校保健研修社「健」2018年12月号

***** 受験勉強 休息も大切です *****

『疲れたら気分転換』

- ・体を軽く動かす
- ・窓を開けて空気の入替え
- ・音楽を聞いてリラックス
- ・温かい飲み物を飲む など

質の良い睡眠で学習効率UP☆

センター試験まであと少し。しっかり睡眠はとれているでしょうか？脳は眠っている間に情報や記憶の整理をし、学習内容を記憶として定着させます。効率よく勉強するためにも、睡眠は大切です。

ほっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。期末テストも終わって一段落している時期でしょう。3年生はセンター試験を間近に控え、ますます気持ちが引き締まっていることでしょう。でもこんな大事な時期なのに何だか体調がすぐれない、モチベーションが上がらないなどと思っている人はいませんか？1、2年生の中にも、友人や家族との関係、進路について、悩んでいる人はいませんか？そんなあなた。スクールカウンセラーとお話してみませんか？

今月は18日に来校します。教室や保健室にある申込用紙で申し込んでみてください。すっきりと穏やかな気持ちで学期末、年末を迎えることができたらいいですね。

参考：日本学校保健研修社「健」2018年12月号