

ほけんだより 12月

築館高校 保健室
No.8 H 29.12.1

2017年も、とうとう最後の月。クリスマスや年末年始など、楽しいイベントも多い時期ですが、年の瀬で何かと慌ただしくなりますね。生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時期です。手洗い・うがいを欠かさずに、疲れが残らないようしっかりと休むようにしてくださいね。



体調に気をつけて、よい年末年始を迎えられるようにしましょう!!



感染症の季節到来!!

本校では、まだインフルエンザの罹患者はおりませんが、風邪症状で欠席をする生徒が徐々に増えています。考査も終わり、勉強疲れや睡眠不足等が重なって、免疫力が低下している状態です。このような状態の時は、インフルエンザに限らず、感染症に罹患しやすくなります。自分は大丈夫と過信するのではなく、気を抜かずに予防に努めながら過ごしましょう。

休み時間ごとに教室の換気を！咳がでる人はマスクの着用を！手洗いうがいと合わせて、よろしくお願ひします！



インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染 感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む
予防法 **マスクをする**



接触感染 ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる
予防法 **手をしっかり洗う**



空気感染 空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む
予防法 **換気をする**



冬になると・・・

こんな不調ありませんか？

なんだか憂うつ、眠気が強い、眠り過ぎる、食べ過ぎる、炭水化物や甘い物が欲しくなる・・・

このような不調を「ウィンターブルー(冬季うつ)」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、憂うつ・・・」「寒いし、だるいし・・・」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。



疲れ = 「休め」のサイン

- ・食欲がない・イライラする・やる気が出ない・ミスが増えた・体がだるい
 - ・頭痛や腹痛がある・参考書の内容が頭に入っていない など
- 一つでも当てはまったら、疲れ = 「休め」のサインかも・・・。



休憩タイムにオススメ

・少し仮眠をとる・ストレッチ・好きな音楽を聞く・深呼吸・ハーブティーでリラックスなど

→徹夜をしている人もいるようですが、徹夜は効率の良い勉強とは言えません。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着はしないのです。

「急がば回れ」で賢く効率的に勉強しましょう!

ガンバレ受験生!



UPDATE!

～エイズのイメージを変えよう～



HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また、治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE(更新)して、AIDSのイメージを現実近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

HIV/AIDS 感染症情報 (H28年版)

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また、新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向が見られません。ちなみに10~19歳の新規HIV感染者は15件でした。

また、診断された時すでにAIDSを発症していた人が3割ほどいる状況も続いています。早期発見の機会を逃している人がそれだけいるのです。

現在ではAIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広くすすめていきましょう。