

保健だより 12月号

今年12月21日が冬至となります。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることでかぜを引かなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をつけて、かぜ知らずの健康な体を目指しましょう。



ウイルスはどこから来るの？

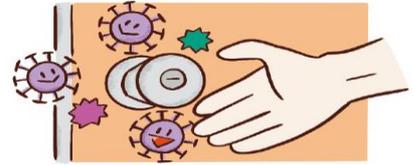
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

性といのちの健康教育を行いました



11月12日(火)に1年生を対象として性といのちの健康教育を行いました。Women's Health ゆずき助産院の柚木先生から、思春期のからだと心の変化やいのちのはじまりから誕生、そして今までの成長の奇跡などについてご講話いただきました。また、性や思春期の悩みなどに関する相談機関も紹介していただきました。

これからも自分や周りの人の心と体、そして命を大切にしてもらいたと思います。

アルコールに関する健康教育を行いました

11月28日(木)に2年生を対象としてアルコールに関する健康教育を行いました。宇都宮市保健所の高田先生から、アルコールが心身に及ぼす影響や未成年が飲酒してはいけない理由などについてご講話いただきました。講話で学んだことを生かしながら、飲酒を誘われた時の断り方を自分の言葉で練習することができました。多くの生徒が、未成年のうちには飲酒を誘われても断るという意志をもてたようです。



知ってほしい
エイズ
Q & A

Q エイズって何？

A HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。



Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



12月の保健目標

冬の健康生活を考えよう

今月のSC勤務予定は、12月12日(木)です。面談を希望される方は学級担任または養護教諭までご連絡ください。