



令和5年12月1日

陽東中学校

保健室

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう

2023年のカレンダーも最後の1枚になりました。今年もいろいろな出来事がありましたね。皆さんは、どんなことが心に残っていますか？ 1番良かったこと 1番楽しかったこと 1番嬉しかったことを思い返すと、新しい年へのエネルギーになるはずです。1年の終わりに、ゆっくり振り返ってみるのもいいですね。



エイズについて知ろう！

エイズとは

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）によって発病する病気です。HIVに感染しても、すぐにエイズが発病するわけではなく、感染後～十数年ほどは、特に大きな症状は現れません。

しかし、発病してしまうと、細菌やウイルスに対して抵抗力が落ち、命を脅かしてしまいます。

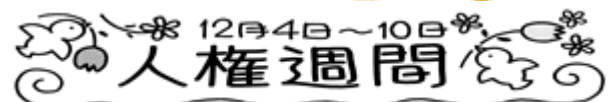
エイズを発病させないためには、HIV感染を予防することが大切です。HIVの感染経路は、①性行為による感染、②母子感染、③血液による感染で、日本では①性行為による感染が最も多く報告されています。

こんなことでは、HIVは感染しません



エイズという病気への恐怖や知識不足のために、エイズ患者やHIV感染者を差別したり偏見を持ったりする人がいます。しかし、HIV自体は感染力が弱く、かぜやインフルエンザのように日常生活で感染する可能性はありません。差別や偏見を防ぐためにも、正しい知識を持つことが必要です。

自分も相手も大切に



「人権」とは、人間が人間として、生まれながらに持っている権利のこと。世界中のすべての人が、同じ大きさ、同じ強さの「人権」を持っています。

「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。そして、自分と同じように、他の人を大切に考え、行動することです。

今年の人権週間の啓発活動重点目標は「『誰か』のこと じゃない。」です。様々な人権課題が依然として存在していますが、これらは決して、自分以外の「誰かのこと」、「自分には関係のないこと」ではありません。人権問題を自分や自分の身近な人の問題として捉え、お互いに人権を尊重し合うことの大切さを認識し、他人の人権にも配慮した行動をとることができるよう、この機会に人権について考えてみてはいかがでしょうか？

ガンバリ受験生!

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
- 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
- また、徹夜は損。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しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。



受験まであとわずかです。本番で全力が出せるよう、試験当日を意識した生活を!

- ① 脳が目覚めるまでの時間を考えよう!
起床してから、脳がしっかり働き始めるまでに約3時間は必要です。
試験開始が9時からだとすると・・・
- ② 睡眠不足は、集中力・記憶力の敵!
7～8時間が睡眠時間の目安です。
寝だめはできません! 受験のことを考えるとなかなか眠れないと思いますが、部屋を暗くして横になる時間を確保しよう。
- ③ (夜更かし勉強型) から「早起き勉強型」へ!
遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切り替えよう。



ウイルスがきらいなことって?



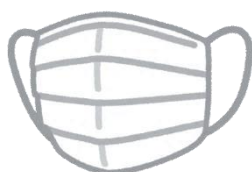
手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます。
寒くなる時期ですが、しっかり手洗いをしてください。



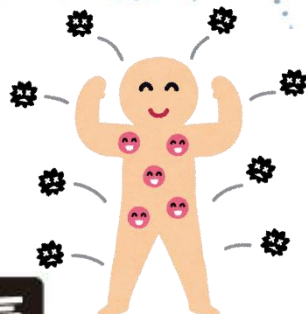
マスク

のどの保湿をするのはもちろん。くしゃみや咳をしたときのしぶきと一緒に広がるウイルスを閉込めます。



こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します。休み時間には、すべての窓とドアを開け、換気をし、きれいな空気を入れてください。



適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります。
加湿器が無い場合は、濡れたタオルを干すことでも加湿することができます。

