

# ほけんだより

令和7年 葛合高等学校 保健室

## 12月の予定

12/5(金)	石けん液補充	保健委員会(1-1/1-2)
12/11(木)	トイレトーパー補充	美化委員(2-1/2-2/2-3)
12/16(火)~19(金)	修学旅行	2年生
12/24(水)	石けん液補充	保健委員(1-3/1-4)

「修学旅行に向けて」 2年生の皆さんへ  
 前日は★いつもより早く寝る(睡眠時間の確保)  
 当日は★必ず朝食を摂取、または持参(軽食など)  
 WHY??それは、バスや飛行機に酔うからです。  
 慣れない長距離の移動は、普段乗り物酔いをしない人でも注意が必要です。  
 また、修学旅行は絶対に疲れます。しかし、脳内で興奮物質が出ているため疲労に気が付きません…。  
 旅行中は、普段よりさらに自己管理を徹底してください。楽しく過ごして元気に帰国してくださいね。



気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症の流行シーズンがとうとうやってきました。感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策を、いつも以上に念入りに。寒さが増してくると、登下校の対策も忘れずに！マフラーや手袋、カイロの準備をしましょう。靴下は男子も女子も、足首が隠れる長さにして冷えを予防しましょう。水も冷たくなりますが、手洗いは石けん液を使って丁寧にしっかりと洗うこと。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは、空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

## 冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
<b>特徴</b> 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	<b>特徴</b> 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	<b>特徴</b> 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
<b>潜伏期間</b> 1~3日	<b>潜伏期間</b> 1~2日	<b>潜伏期間</b> 2~4日程度
<b>症状</b> 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	<b>症状</b> 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	<b>症状</b> 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

# AIDS HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩

## AIDS・HIVってなに？

AIDS (エイズ) は、HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染して免疫力が低下し、健康なときにはかからない様々な疾患を発症した状態を言います。HIVの感染経路は、血液感染・母子感染・性的接触の3つに限られています。



## AIDS・HIV について、どれだけ知っていますか？

次の問題に  が  で答えてみましょう

- Q1 HIVは感染力が強く、日常生活ですぐ感染する？
- Q2 HIVに感染すると必ず死に至る？
- Q3 HIV感染は予防できない？
- Q4 HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき？

### A クイズの答えは、全てX。

HIVは日常生活の中で感染することなく、予防法や治療法も確立されているのです。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別が、感染者を苦しめることも。



たとえば  
社会では…

学校で噂を立てられたり、距離を置かれたりする。

「HIVに感染している」という理由で不採用になる。

子どもの幼稚園入園を拒否される。

パートナーの親から結婚を反対される。

これらはすべて周囲の誤った思い込みによる差別や偏見です。

差別ゼロをめざすなら

もし親友が「HIVに感染している」と打ち明けてきたら？

もし自分がHIVに感染して、周りから避けられたら？

大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考えで差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにつながるのです。

## これだけは知っておいて AIDS・HIV のこと

<p><b>こんなことでは感染しません</b></p> <p>HIVはせきやくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなど、日常生活では感染しません。</p>	<p><b>予防が可能な病気です</b></p> <p>正しい知識と行動で予防できます。例えば、最も多い性的接触での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。</p>
<p><b>早期発見で命を守れます</b></p> <p>HIV感染を検査で早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。</p>	<p><b>必要以上に怖がらないで</b></p> <p>日常生活では感染しません。これまでと変わらず接することが、本人の安心や人権を守ることにつながります。</p>

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなる場合があります。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## 12月1日は世界エイズデー



### 世界エイズデー(World AIDS Day:12月1日)って??

世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。“レッドリボン(赤いリボン)”は、世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIVとエイズに関する運動の世界的なシンボルです。レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身につけることによって、エイズについてみんなで考えましょう。(参考:厚生労働省 HP)