

ほけんだより 12月

令和6年12月
三重県立久居高等学校
保健室発

12月に入り、寒さが増してきました。これからインフルエンザが流行ってきます。手洗い・うがいは感染症予防の基本です。外から帰ってきた後は必ず行いましょう。また、十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動も健康の基本です。一人ひとりが意識して行動するようにしましょう。必要に応じたマスクの着用、部屋の換気も忘れずに！



12月1日は世界エイズデーでした

1988年、WHO(世界保健機関)が12月1日を“World AIDS Day“(世界エイズデー)と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？
○×クイズで確認してみましょう。

Q1. エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

→答えは○！ HIVに感染した場合、数年の潜伏期(無自覚の期間)を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



Q2. HIVの感染経路は1つである。

→答えは×！ HIVの主な感染経路は①性交渉による感染②血液感染③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



Q3. 現在、エイズのワクチンがある。

→答えは×！ 現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



Q4. 保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

→答えは○！ 保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック(泌尿器科、産婦人科、性病科)で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。

スポーツ振興センターについて

学校の授業中や部活動中、登下校中などにおいてけがをし、病院を受診した場合、スポーツ振興センターにて申請を行うと、医療費が戻ってきます(状況により戻らない場合もあります)。そのために必要な書類が保健室にありますので、該当する人は保健室へ書類をもらいに来てください。

申請してから医療費が振り込まれるまで2~3ヶ月かかります。現在申請中で書類を持っている人は早めに保健室へ書類を提出してください。また申請予定の人にも早めに保健室へ書類を取りに来てください。特に3年生の生徒で申請中の人は、卒業も近づいているため、早めに保健室へ書類を提出してください。

ストレスと上手に付き合おう！

ストレスとは、外部からの刺激によって、心身に負担がかかっている状態です。ストレスの原因となる外部からの刺激のことを「ストレッサー」、心や体に表れたさまざまな反応を「ストレス反応」といいます。ストレッサーは主に4種類あります。

①物理的ストレッサー

暑さ・寒さ・湿度・騒音など
環境によるもの



②化学的ストレッサー

香水・柔軟剤の強い香り・たばこ・
アルコール・食品添加物・大気汚染



③生理的ストレッサー

空腹・過労・睡眠不足・花粉・病気
など



④心理・社会的ストレッサー

受験・勉強・部活動・仕事
人間関係のトラブルなど



主なストレス反応

身体面	頭痛・腹痛・肩こり・動悸・下痢・便秘・食欲低下・不眠など
心理面	イライラする・不安・やる気がない・落ち込むなど
行動面	暴飲暴食・人や物に当たる・遅刻が増えるなど



ストレス対処方法の例

・ストレスの原因そのものに働きかける

・誰かに話す、相談する



うまくできな
いなら練習
する！

・見方や考え方を変える(前向きにとらえる)



「水が半分しかない」→「水がまだ半分もある！」

・気分転換や自分がリラックスできることをする

音楽を聴く・ゲームをする・歌を歌う・スポーツをする・
おいしいものを食べる・お風呂にゆっくり浸かる・ぼーっ
とする・早く寝る・映画を観る など

ストレス状態が長く続くと、心身によくない影響が出てきます。さまざまなストレッサーをゼロにすることは難しいですが、気分転換をはかったり、周囲の人に相談したり、ストレッサーに対する考え方や捉え方を変えたりするなどして、上手にストレスと付き合っていきましょう。

