

保健便り



令和5年11月30日

渋川青翠高等学校

◆12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズの蔓延防止と、患者や感染者に対する差別や偏見の解消を目的として、1988年に世界保健機構(WHO)が制定したものです。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。

みなさんはエイズを正しく理解していますか。エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。HIV=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。HIV感染は、性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活の中で感染することはありません。感染の心配がある場合は、保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。



知
っ
て
お
こ
う
エイズ
&
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。



◆冬休み中に受診を済ませましょう

今年度の定期健康診断で受診のお勧めがあった人のうち、まだ受診が済んでいない人(担任まで治療報告書が提出されていない人)は、早めに受診・治療をしましょう。

学校で毎年4~6月の時期に行われる定期健康診断は、学校保健安全法施行規則に則り、実施されています。定期健康診断の一番の目的は、健康の保持増進と早期発見・早期治療です。先月11月には、歯科受診がまだ済んでいない人に受診のお勧めを再度配付しました。本校でも歯科検診で指摘される人が多かった歯肉炎は、歯を失う原因の一位です。歯肉炎は、細菌感染を原因として歯の周囲に炎症が起こっている状態です。主な症状は「歯肉の腫れ」や「歯茎からの出血」「口臭」などですが、進行すると歯を失うことになります。

間もなく令和5年も終わろうとしています。冬休みのうちに受診や治療を済ませ、体調を整えて3学期を迎えてほしいと願っています。



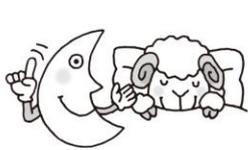
◆感染症に係る各種様式

様式は本校にあります。本校HPからもダウンロード可能です。

様式	場合	記入者
治癒証明書(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外)	学校保健安全法施行規則により定められた感染症(麻疹、風疹、水痘、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎等)と診断を受けた場合	医師
インフルエンザ療養報告書	インフルエンザと診断を受けた場合 ※ただし、医師の診断で5日を経過せずに登校可能となった場合は治癒証明書の提出が必要です。	保護者
新型コロナウイルス感染症における療養報告書	新型コロナウイルス感染症に罹患した場合	保護者

◆心と体に影響する睡眠のリズム

脳からは様々なホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もその一つです。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるため、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきりと目覚めることができます。逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると分泌される量が少なくなり、睡眠に悪い影響が出てしまいます。睡眠は、やる気や集中力、頭痛や倦怠感、ストレスや抵抗力等、様々なものに影響しています。冬休みを元気に過ごすカギは睡眠のリズムです。



ぐっすり眠るための 6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント 4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。