



令和5年12月22日
大村高校保健室

今日は終業式です。大きな行事があった2学期、みなさんの学校生活はどうでしたか？健康で充実した学校生活を過ごせたでしょうか？

先日から最大級の寒波で気温がグッと下がり初雪も観測されました。寒いと体に力はいり、縮こまってしまいますね。今日22日は冬至です。ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



12月1日は世界エイズデー

「あなたが変わればエイズにイメージが変わる。UPDATE HIV!」



2022年の日本での新規HIV感染者・エイズ患者報告数は884件。新規報告者のうち3割はエイズを発症して見つっています。自分がHIVに感染していることを知らない人が数多く存在するとも推定されます。

知ってそうエイズ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。



「HIVにかかりやすいのはどんな人？」

その答えはHIVに感染しやすい“人間の行為”があるということです。日本での感染経路のほとんどが性行為です。感染しやすい行為をすれば、だれでもうつる可能性があり、他人ごとではない「自分の問題」と考えることが大切です。

正確な最新の情報と知識をアップデートすることが大切！

頑張れ受験生！ 睡眠も大事です



共通テストを控えた3年生は、追い込みで夜遅くまで勉強を頑張っていますね。時間が足りない！という声が保健室でも聞こえてきます。でも試験は日中です。試験の時間に頭も体も準備万端で臨むために、日中にフル活動できるようリズムに照準を合わせていきましょう。脳が目覚めて活動するには、何時に起きたらいいかな？



寝ている間に記憶が整理されます

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。

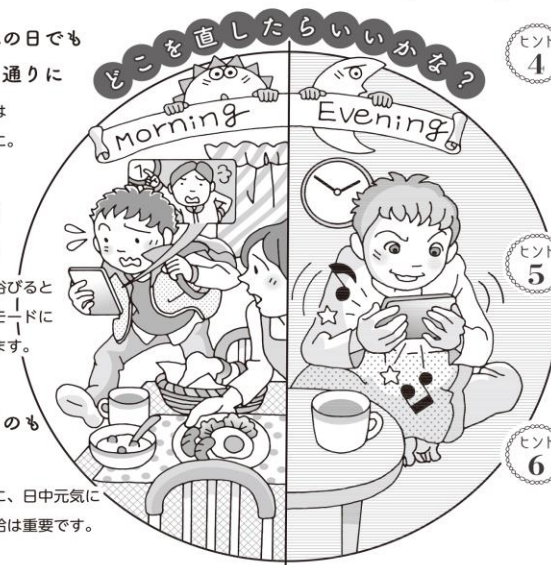
ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう。脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

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よう。



冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

意思決定と行動選択

私たちは、日々、常に意思決定と行動選択をして生きています。何時に起きるか、朝何を食べるか、そもそも朝食を食べるかどうか…。先日、谷本先生が1年生の保健の授業で、健康行動すべてに意思決定・行動選択が関連していて、将来健康診断だけでなくがん検診を受けないと見つからない病気があること、がん検診は自分の意志で受ける必要があること、自分や周囲の人が正しい情報から何を選択するのか考え行動することが大切であることを伝えました。

冬休みは、普段よりも時間ができると思います。みなさんも、日々の生活において、今だけでなく先のことまで考えた意思決定と行動選択を意識して過ごしてみてください。虫歯や視力低下で受診が必要な人は、受診する時間を作るところから行動選択ですね！

