

ほけんだより

令和 5 年 12 月 1 日
川俣高校保健室 No.8

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入るとかぜをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温める効果があります。寒さ厳しくなるこれからの季節にぴったりですね。



健康で新しい年を迎えるために



21日から冬休みに入ります。自分の健康状態について振り返り、心と体を大事に過ごしてください。

①生活のリズムを崩さない

- ・起床・就寝時間はこれまでと同じ。
- ・食事は3食とる。
- ・体調が悪い時は無理せず休養する。

抵抗力を
高めよう



②ネット、SNSの使い方を考える

- ・スマホの使用時間を決める。
- ・寝る直前まで使わない。
- ・個人情報情報を明かさない。
- ・ネットで知り合った人と会わない。
- ・写真や動画を無断でアップしない。



③こころの栄養をとる

- ・ゆっくりする時間をつくる。
- ・気分をかえることをやってみる。
- ・誰かと話をしてみる。



年末年始に人の多い場所への行く予定の人もいます。自分の体調をみながら判断してください。

発症日を入れてね。

登校再開日早見表



インフルエンザ
流行中!

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」								
	コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」								
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

学校を欠席する場合や
コロナやインフルエンザ
と診断された場合は、
学校へご連絡ください。



お願い
登校後、「出席停止届」
を渡しますので、記入し
薬の説明書の写し等、
証明書類を添えてご提
出ください。
※医師の診断書は必要
ありません。

冬休み中に治療は済ませて新しい年を迎えよう

健康診断で検査や治療が必要とされた人で、まだ病院へ行っていない人は、冬休み中に受診してください。3年生で自動車免許の取得を予定している人は、普通自動車免許の受験資格に視力の基準があるのを知っていますか?確認した上で、必要に応じて視力検査や治療、メガネの調整を済ませておきましょう。

要精検でまだ受診の報告がない人には、受診のすすめ文書を保健室で配付します。すでに受診を済ませた人は、保健室に受診報告書の提出もしくは口頭で伝えてください。

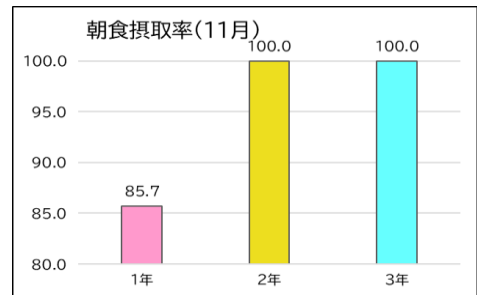
3年生のみなさん
大丈夫ですか?



朝食摂取率調査の結果について ～朝食を見直そう週間～

11月9日(木)に厚生委員が朝食摂取率調査をおこないました。ご協力ありがとうございました。朝食摂取率は全体で **93.0%** でした。

朝食に野菜を食べた人が **41.9%**、汁物を食べた人が **44.2%** と半数に満たないことがわかりました。朝食の内容についても振り返って、意識するといいですね。冬休み中も朝食をとって1日をスタートさせてください。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

冬休み中も外に出よう！



あなたが変わればエイズのイメージが変わる UPDATE HIV!



治療の進歩により、HIV 陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIV に感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIV に感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

しかし、このような正確な情報が十分に伝わらず、いまだに有効な治療法がなく、死にいたる病であった時代の認識にとどまっている場合が少なくありません。12月1日は「世界エイズデー」です。漠然とした不安や心配を最新の知識を得ることで、UPDATE(更新)しませんか？

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。

正しい情報をもっと知りたい人はこちらへ↓

エイズ予防情報ネット <https://api-net.jfap.or.jp/index.html>