

ほげんだより 12月

令和4年12月
大洲中学校保健室

今年最後の月、12月になりました。今年はどうな1年でしたか？
今年の目標は達成できましたか？ できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが、「寝込んで台なし」にならないよう、体調管理には十分気を付けて過ごしてくださいね。



エイズのこと、ちゃんと知ってる？

エイズはHIVに感染して発症します

ヒト免疫不全ウイルス

Q HIVに感染するのは？

- a トイレの便座 b お風呂 c プール
d つり革 e 手すり f 採血や献血

A どれも感染しません。HIVの感染力はとても弱く性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

Q HIVに感染したらどうなるの？

- a 治療法がないのでエイズを発症して死に至る
b すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる

A 答えはb。薬を続けて飲むだけで、HIVの増殖をコントロールでき、他の人への感染リスクも低下します。

知ってる!?

HIVとエイズの違い

エイズとは、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。でも、HIV感染＝エイズではありません。

HIVの主な感染経路は、性的接触、注射器の使いまわし、母子感染です。HIVに感染しているかどうかは、検査でわかります。
エイズは…

HIV感染後、自覚症状のない無症候期が数年続き、進行すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

代表的な23の疾患があり、どれか1つでも発病するとエイズ発症と診断されます。

現在は、いろいろな治療薬があり、きちんと服薬すればエイズ発症を予防できます。

12月1日は「世界エイズデー」
エイズのこと、考えてみましょう



師走のし忘れ ありませんか？

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに

楽しい冬休み

でも…誘惑に**NO**



法律で禁止されていることには意味があります！

お酒に
NO



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコに
NO



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

未成年者がお酒を飲むと
どんな悪影響があるの？

脳の機能を
低下させる

性ホルモンの
分泌に異常が
起こる

様々な
臓器の病気に
つながりやすい

急性アルコール中毒や
アルコール依存症に
なりやすい



人に誘われたら？

NO

はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。



#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る！

