

笑顔

家族で読もう

(まけんだより) 2022.12.9 (Fri) No.56 (R4年度 No.10) 灘中学校 保健室

感染症の予防をしよう

12月1日 世界エイズデー



エイズ、HIVについて知っていますか？保健の授業や教科書を知っている！という人がほとんどでしょう。今では、ニュースに取り上げられることもなくなりましたが、20数年前には、今の新型コロナウイルス感染症のように、全世界で大きな社会問題として取り上げられていたんですよ。現在は、治療の進歩等により、感染者数が減少していますが、正しい知識を持ち、感染者が偏見の目で見られることがないように...と、「12月1日 世界エイズデー」の取組は続けられています。

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

HIVに感染するのは？

- トイレの便座
- お風呂
- プール
- つり革
- 手すり
- 採血や献血

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。

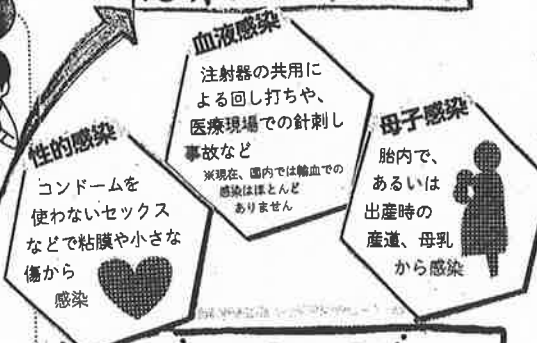
HIVに感染したらどうなるの？

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

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。

HIV → エイズを引き起こすウイルス (エイズは感染症です)

感染経路は限られる！



治療のいま

HIV/エイズ = 不治の死の病 (感染したら死に至る)

- 服薬により、HIVの増殖を抑制し、エイズの発症を防ぐ。
- 適切な治療をすれば、日常の生活を送ることもできる病気に。

ただし、早期発見が大切です

睡眠のウソ？ ホント？

文化祭にあわせて、保健委員会では『質のよい睡眠とは？』についてみんなに知っておいてほしいことを調べ、まとめて掲示をしました。読んでくれたかな？

日本の学生は世界一睡眠時間が短いってホント？

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。6時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生「夜ふかし」の時問も世界一長いのだとか...

睡眠不足は酔っばらいつと同じ状態ってホント？

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っばらっている時と同じくらいまで下がってしまう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

睡眠不足だと太りやすくなるってホント？

睡眠不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が過剰に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、睡眠不足を解消する方法を考えよう。

昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？

15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝たままの意味がないってホント？

週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く寝るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることが意識してみよう。

睡眠の大切なポイント！

- ベストな睡眠時間を知ろう (長く寝ればよい！というのではない)
- 体内時計を意識しよう (昼間に眠くなるのはベストな睡眠時間！)
- 昼寝を取り入れよう (昼間に眠くなるのは睡眠不足のサイン！昼休みは10分寝てみれば？)

ほけんしつから

今、ちょっとした話題になっているドラマ『silent。耳が聞こえない人の言葉の手話』での場面がたくさんあります。それを見て手話に興味をもった人もいらっしゃるかもしれませんね。手話は耳の聞こえない人と周りのコミュニケーションツールではないんですよ...以前、勤めていた特別支援学校で、耳は聞こえるけど発音が難しい生徒とあひまのせ「ありがとう」「元気」「おいしい」を手話を使ってやり取りをしたことがあり、障害のあるなしにかかわらず、バリアフリーのコミュニケーションになっていくといいな...と思う頃、そしてカーフ。サッカーワールドカップ盛り上がっていきな。深夜までは早朝の試合見て寝不足気味の人はいませんか？早いうちに寝る時間、起きる時間を整え、睡眠リズムを戻していきましょう。保健室前の掲示も参考にネ!!