

ほけんだより

12月

平成30年12月20日
金沢北陵高等学校保健室

今月の保健目標 エイズの問題を考えよう!



エイズ・HIV感染について、皆さんはどのくらい知識がありますか？保健の授業で勉強しているはずですが、正しい知識を持ち、正しく行動できる人は何人いるのでしょうか？

12月5日（水）に2年生を対象に、人権講座「性の出張授業～性を知り、生を豊かに～」を実施しました。講師は金沢大学医学部 Think about yourself の3名の学生の方々です。これから大人になるために必要な正しい知識を理解し、自分だけでなく相手の心と体を大切にできるような、責任ある性の自己決定ができるようにと、講義をしてくださいました。

2年生の感想の一部を紹介します。2年生は学んだことを大切にしてくださいね。

今まで性について詳しく知りませんでした。今回、知らなかったことがわかり、今までの知識が正しいものが正しくないものなのかわかりました。

自分の心と体に責任を持てる人間になりたいと思いました。

性についての病気の怖さを改めて知ることができました。病気にならないために、予防することが大切だなとわかりました。

初めは性について知ることによって、自分の人生が豊かになんてなるわけがないと思いました。でも、性について知るとは今後の私たちの人生に深く関わっているんだということが、今日の講座でわかりました。



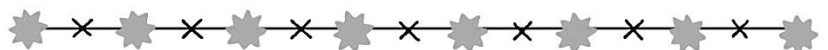
平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、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。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE（更新）が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。



頭痛の来室が増えています！原因は脱水かもしれません！ こまめな水分補給を心掛けましょう♪

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キログラムあたり約15mLもの水分が出ていくと言われてい



ます。冬は空気が乾いていて、

思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渇いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



寒さ対策、工夫が必要です！

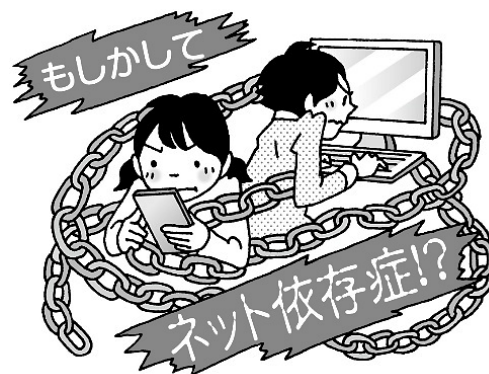
いよいよ雪の対策が必要になってきました。皆さんの登下校を見ていると、秋と同じ服装の生徒が多いように感じます。体の冷えは様々な体調不良の原因になります。まずは、首、手首、足首の3つの首をあたたくし、冬休み中に、コートなどの防寒着やブーツの準備をお願いします。凍結時や雪の日に滑りやすい靴での登校は大きな事故につながります。天候に合わせて工夫しましょう。3学期には替え靴下をカバンに入れておくことをお勧めします！



冬休みが始まります♪生活リズムの乱れに気をつけましょう！

夏休みや冬休みなど、休みの日が続くと心配なのが、携帯電話（スマートフォン）やネット依存症です。授業がある今でさえ、放課後は携帯電話が手放せない生徒が多いのに、休みの日はどんな使い方をするのでしょうか。冬休みに1日だけでも携帯電話から自分を解放しませんか。LINEなどのツールで常に誰かとつながっているのではなく、自分自身を見つめ直す時間を持ってください。依存症に陥らないように気をつけましょう！！

携帯電話やSNSのトラブルが心配になった時は、必ず大人に相談しましょう。



歯科治療や眼科の検査が未受診の方は冬休み中に受診しましょう！