

平成 28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！

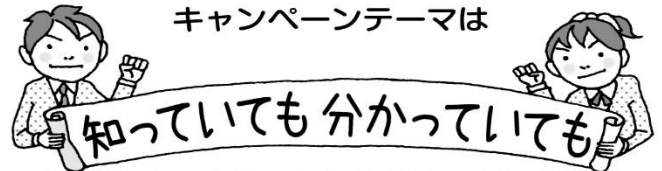
エイズ・HIV感染について、皆さんはどのくらい知識がありますか？保健の授業で勉強しているはずですが、正しい知識を持ち、正しく行動できる人は何人いるでしょうか？

今、20代・30代の若い世代のHIV感染者の増加が深刻な問題になっています。正しい知識を持っていてもHIVが身近な問題だと感じていなければ、正しい行動をとることはできません。都会の問題ではなく、石川県でも新たな感染者がじわじわと増加している現状があります。まずは身近な問題として、エイズ・HIV感染について興味を持ってください。感染してから後悔しても遅いのです。

3年生は1月に、「性の出張授業」を予定しています。これからの人生において大切な授業です。しっかり学んでください。

2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件（共に過去8位）で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

2016年度「世界エイズデー」の
キャンペーンテーマは



AIDS IS NOT OVER

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っているも、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

（公財）エイズ予防財団／エイズ予防情報ネットより一部抜粋

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！

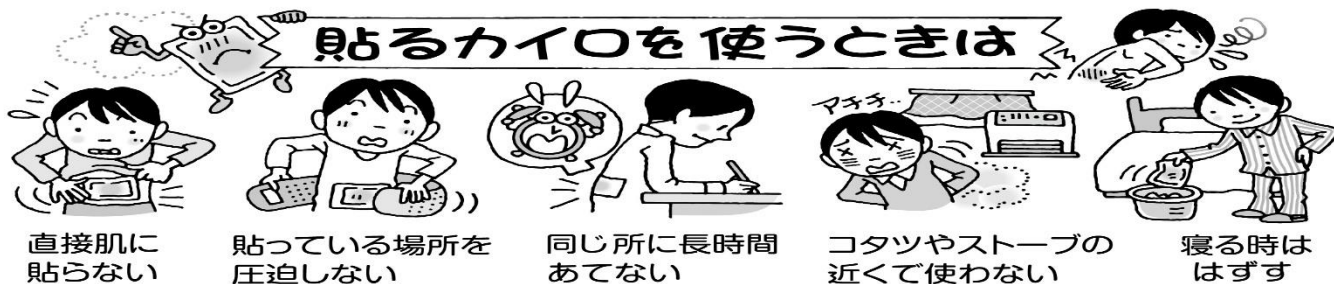
夏休みや冬休みなど、休みの日が続くと心配なのが、携帯電話（スマートフォン）やネット依存症です。学校がある今でさえ、放課後は携帯電話が手放せない生徒が多いのに、休みの日はどんな使い方をするのでしょうか。冬休みに1日だけでも携帯電話から自分を解放しませんか。LINEなどのツールで常に誰かとつながっているのではなく、自分自身を見つめ直す時間を持ってみてください。依存症に陥らないように気をつけましょう！！



**歯科治療や眼科の検査が未受診の人は冬休み中に
受診しましょう！**

正しく使くと便利なカイロ♪ 使い方に気をつけて！

寒い日が続く、カイロを使う機会が増えてきました。正しく使くと便利なカイロですが使い方を誤ると低温やけどやケガにつながります。カイロの中身は鉄粉が含まれています。破れた場合は、こぼさないように気をつけて処分しましょう。破れたまま使うことがないように!!



貼るカイロを使うときは

直接肌に貼らない

貼っている場所を圧迫しない

同じ所に長時間あてない

コタツやストーブの近くで使わない

寝る時ははずす

カゼ、インフルエンザの季節です

3つのポイント・チェックで元気に乗り切ろう!

免疫力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 睡眠を7時間以上とっている
- ② 1日3食、栄養のバランスよく食べている
- ③ 生活リズムはくずれないようにしている
- ④ 適度な運動をしている
- ⑤ ストレスは上手に発散している
- ⑥ よく笑うほうだ
- ⑦ 平熱は36度以上ある

予防力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ② 人ごみにはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ④ 部屋の湿度は加湿器で50~60%を保っている
- ⑤ こまめに換気をしている
- ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ⑦ インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック!

○か×か、答えよう。正解はいくつ?



- ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ② 笑うと活性化する免疫細胞がある
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ④ 手洗いは石けんを使うと効果がある
- ⑤ マスクで鼻や喉の湿度が上がると、ウイルスが入りにくい
- ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃/湿度50~60%
- ⑦ 飛沫感染だけ気をつければいい

答え

- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります
- ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します
- ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれます
- ④ ○ したふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを
- ⑤ ○ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
- ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です
- ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけなければいけません

結果は?

カゼ・インフルエンザに打ち勝つ力はどれくらい?

三角形を描いてみよう。三角形が大きいほど打ち勝つ力が強くなる!



▶免疫力をつけよう!

同じ環境にいても、カゼやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは免疫力の差。たくさんチェックがつく生活を心がけよう

▶予防しよう!

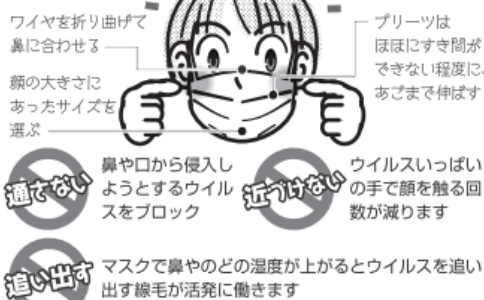
カゼやインフルエンザの原因はウイルスがからだに入ること。できるだけ入れないように、普段から予防を心がけよう

▶知識をもとう!

免疫力をつける生活も、予防に大事なことも、理由をきちんと理解していると効果が違います。「なぜ?」を知って、きちんと実行しよう

マスクの3つの効果

ピッタリフィットで効果UP



通さない

鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック

近づかない

ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数が減ります

追い出す

マスクで鼻やのどの湿度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます