

# 12月

# 保健だより

## No. 13

2023.12.1(金)  
宝達中保健室

いよいよ今年も残すところ1ヶ月になりました。これからの季節は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行が心配されます。「手洗い」「うがい」をしっかりとって様々な感染症予防に努めましょう！



## 12月1日は世界エイズデー ～正しい知識を持とう～

### 【エイズ流行 40 年】

1981 年アメリカで初めてエイズが報告されて以来40年が過ぎました。この間エイズは世界中に拡がり、多くの国々に深刻な影響を与えてきました。HIV（エイズの原因となるウイルス）の流行が始まってから、およそ8560 万人が HIV に感染し、4040 万人がエイズによって亡くなったとされています。

### 【世界の状況】 2022 年

- HIV 陽性者：3900 万人
- 1 年間の新規 HIV 感染者：130 万人
- 1 年間のエイズによる死亡者：63 万人

### 【日本の流行の状況】 2022 年

• 新規 HIV 感染者・エイズ患者報告：884 件  
\*新規報告者のうちおよそ3割がエイズを発症して見つかっています。自身が HIV に感染していることを知らない人が、数多く存在するとも推定されています。

### 【2023 年世界エイズデーキャンペーンテーマ】

**あなたが変われば  
エイズのイメージが変わる。  
UPDATE HIV!**

### 【2030 年エイズ終結に向けて】

国連合同エイズ計画は 2030 年までにエイズの流行を終結させるという目標を掲げ、そしてそれは可能だと強調しています。最新の、正しい知識を身につけ、差別・偏見を解消し、流行の終結につなげていきましょう。

### 【3つの感染経路】

経路が限られているので HIV 感染は防げます。

1. 性行為による感染
2. 血液を介しての感染
3. 母親から赤ちゃんへの母子感染

**【エイズの治療は？】** HIV 感染症の治療は作用の異なる3剤以上の抗 HIV 薬を併用して服薬します。今のところ、からだの中の HIV を完全に取り除く治療法はありません。しかし、抗 HIV 療法の進歩によって、エイズを発症する前に HIV 感染を知り、適切な治療を受ければ、エイズを発症することなく、感染前と変わらない日常生活を送ることができるようになりました。最近では1日1錠の服用ですむ薬や、2ヶ月に1回の注射薬も開発されています。早期に治療を始めることにより、他の人への感染を防ぐこともできます。

公益財団法人エイズ予防財団発行パンフレット参考

# おめでとう!



## よい歯の学校運動「優良校」

石川県では、口の中の衛生や歯に対する関心を高めるために、毎年「よい歯の学校運動」というものを行っています。宝達中は今年度も **中学校小規模校の部で「優良校」** に選ばれました。この賞は、むし歯のある人が少ないことや、むし歯の治療状況が良いということが理由でいただきました。これからも、**確実に歯垢をとるていねいな歯みがきと、むし歯があるときは早く治療**することを心がけて、一生使う歯を大切にしましょう！誰のためでもなく自分のために！！

# ピア♥サポート

ピアとは「仲間」・サポートとは「支援」

宝達中学校 1 年生と校区の小学校 6 年生とのピア・サポートを行いました。これは、小学 6 年生が中学校入学を控え、不安や悩みなどを、先輩である中学 1 年生（仲間）に相談しアドバイスをもろうことを通して、中学校入学準備とともに問題を解決する力を養うことを目的としています。



相談項目は、「友達」「勉強」「部活動」「習い事」「その他」の 5 項目についてです。難しい相談だなと思うものについてもどれも素敵なアドバイスが書かれてあり、4 月に入学してから約 8 ヶ月間の中学校生活での 1 年生の頑張りも知ることができました。

「友達・勉強・部活動・その他」について紹介します。

## 【友達】

**友達 1. 中学生になってちゃんと友達が出来ることが心配です。**

【アドバイス】私も入学する前はとても心配でしたが、自分から話題をふって話しかけると、意外と会話がはずんで楽しいなあと思うことがあります！『部活、何にするか決めてる？』『どこ小？』などの会話でもグッドです！私は入学式の日、前の席の子からプリントを受け取った時『ありがとう!!名前、～ちゃんやよね?～って呼んでもいい?』と言ったことがきっかけで今も仲良しです。中学校で待ってま～す!!

## 【その他】

**その他 1. 中学生になって良かったことはありますか？**

【アドバイス】中学校では、楽しく大きな行事がたくさんあります。全校生徒も多く、全校での行事は、いろんな人と仲良くなれて楽しいですよ。みんなで協力したり、たくさん頭をひねらせて成功させたりすることが多くなります。私は、特に宝中祭が楽しかったですよ。2 日間にわたって行われて、3 年生になるとクラス T シャツを作ったりできます。文化祭では歌、体育祭ではダンスが目玉競技です。楽しいことはたくさんあるので、良い思い出ができます。

【アドバイス】クラスの人数が増えたから、話せる人が増えて、自信がもてるようになったことです。

## 【勉強】

**勉強 1. テスト勉強は、どれだけの時間勉強しますか。**

【アドバイス】中学校のテストは、小学校の頃に比べて増えますが安心してください。具体的に何時間勉強するかという質問ですが、何時間というより覚えられるまでやっています。ぼくは、サッカーのクラブチームに所属しているので、テスト勉強の時間があまりとれない分、学校の授業を大切にしています。少ない時間の中で集中して勉強しています。勉強は、「時間」より「質」です。頑張ってください。

【アドバイス】テストの前にテスト期間というのがあります。テスト勉強をどれだけするかは人それぞれですが、私は 2～3 時間ほどします。たくさんテスト勉強をすればその分テストの結果もよくなります。テスト勉強がめんどくさいと思っている人は、少しずつやっていくのがいいと思います。教科書を読んで復習したりするだけでも、少しはテストで良い点を取ることができると思います。

## 【部活動】

**部活 1. 部活の上下関係は厳しいですか？**

【アドバイス】僕は吹奏楽部に入っています。先輩はどの人も優しく、フレンドリーに接してくれます。ただ、先輩たちに甘えすぎると、自分の実力がつかないので、適度に自分に厳しく、成長していくことが大切だと思います。吹奏楽部のみんなと協力して笑いながらする部活はとても楽しいです。だから、あまり心配せず、中学校を楽しみにしててください。

