



保健だよ！

雄物川高等学校
令和5年12月

2023年もいよいよ残りわずかとなりました！！2023年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか？今年はコロナ禍前の生活を少し取り戻した1年でもあったと思います。この冬はインフルエンザが流行しているため、コロナ禍で身につけた感染対策をしっかりと行った上で、冬休みも健康で安全に過ごして欲しいと思います。年明けにまた元気な姿の皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。メリークリスマス&良いお年をお迎えください(*^_^*)☆

冬休みも規則正しい生活を送りましょう！

●早寝・早起き・朝ご飯！

2学期の生活リズムを崩すことなく3学期を迎えられるように生活しましょう。

●ゲームやテレビ、スマートフォンの使用時間に注意！

普段の学校生活よりも自由時間が増える冬休み。メディア使用のルールを守りましょう。

●年末年始の暴飲暴食に注意！

食べっぱなしにせず、適度に運動もしましょう。免疫力アップにもつながります！

●健康管理をしっかりと！

毎朝の検温を継続し、感染症対策もきちんと行いましょう。(詳細は裏面を見てね☆)

●悪い誘いははっきり断ろう！

未成年の飲酒・喫煙は犯罪です。お正月だから～と気を抜かないようにしましょう。

12月1日は「世界エイズデー」～エイズを正しく知ろう～

【HIVとエイズの違い】

私たちの体には、様々な病気から身を守る“免疫”という機能がありますが、この免疫が機能しなくなり、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなるのがエイズという病気です。そして、HIVというのは、ウイルスの名前です。HIVは免疫細胞に入り込み、ウイルスを増やしていきます。

HIVの主な感染経路は、性的接触、血液感染、母子感染です。HIV検査は全国の保健所や自治体の特設検査施設で無料・匿名で受けることができます。

【エイズについて】

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、健康な状態ではかからないような病気にかかりやすくなります。代表的な23の疾患のどれか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。

～頑張った自分をほめてあげよう～

この1年、嫌なこと、辛かったこともあったでしょう。その反面嬉しかったこと、楽しかったこともあったはず。そんな自分に「お疲れ様」「よく頑張ったね」とほめてあげてください。そして来年、心も体も健康なスタートをきれますように！

