

保健だより

12月

貴志中学校 保健室 令和5年12月

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？ 答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルでも歌われていますね。

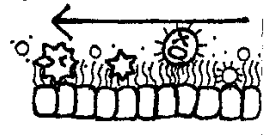
もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。冬休み中、皆さんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。

「寒いから風邪をひく」はホント？

と、ても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入り、てきても、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみや咳をしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原体が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。水分補給も加湿も忘れずに。



かぜに負けない！ あいうえお

<p>あ たためる時は運動で体の中から</p>	<p>い えに帰ったら石けんです手を洗おう</p>	<p>う イルスはこまめな換気で追い出して</p>	<p>え いようバランス心かけた食事です夫は体作り</p>	<p>お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう</p>
--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------

冬を元気に過ごすためにも、「あいうえお」を守って生活してくださいね。来日も元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。

冬を意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



- 不足するもの① ビタミンD
 - ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。
- 不足するもの② セロトニン
 - 日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。(ビタミンD) 肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます。

知Qエイズって何？

A HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配な方は受けてみましょう。

Qどうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。

Qもしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり「うつされる」と近づかないようにした

SNSに「〇〇はコロナになった」と友達の名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。これらは差別や偏見につながるかも。他にも、相手を傷つける心ない言葉を使っていますか？ 遊びのつもりでも相手はとても悲しいですよ。

12月10日は世界人権デー。これを機会に感染した人にも治った人にも、そして誰にでも、温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。

