

# ほけんだより

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2022年12月1日 発行



2022年も残すところあと少しになりました。今年はどうな1年でしたか。1年の初めに立てた目標や計画はどのくらい達成できましたか？心にのこっている思い出はどんなものでしょうか。今年はずいぶん制限が解除されて様々な活動ができるようになってきたことを嬉しく思います。

来年もより多彩な活動ができ、みなさんの笑顔が増えるよう願っています！

あなたのウイルス防御力どれくらい??

## 家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまって上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

## 外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日をご過ごしてください。



なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!



スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れなで。



よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



考えよう!

SNS との付き合い方

- ・インスタやグループLINEで勝手に写真をアップされる
- ・ツイッターやストーリーで誹謗中傷をされる
- ・勝手にアップされた写真での住所特定
- ・通話アプリで仲良くなった人に会ったらつきまとわれた

色々な「困った!!!」が全国の保健室に寄せられます。今月は冬休みもありますが、SNS との付き合い方、大丈夫でしょうか。リアル(対面)で会うことが減る分トラブルにもなりやすいものです。

アウトメディア DAY をもうけたり、意識して SNS から離れる、鍵をかける、質問箱を外すなどの対策を考えてみてください。

楽しい付き合い方ができなくなったら、しばらくは離れ時だと思いますよ。



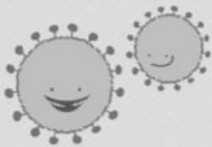
エイチアイブイ エイズ  
**HIV・AIDS**

年間約**1,500**件

日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間約1,500件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。でも、医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。みなさんには、未来のために、HIV・AIDSの「今」を知っておいてほしいと思っています。

**HIV** (ヒト免疫不全ウイルス) って?

HIVは、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスです。



**性的感染**

コンドームを使わないセックスなどで粘膜や小さな傷から感染

**血液感染**

注射器の共用による回し打ちや、医療現場での針刺し事故など  
※現在、国内では輸血での感染はほとんどありません

**母子感染**

胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から感染

こんなことでは感染しません



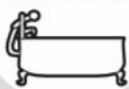
握手をする



同じトイレの便座に座る



同じお風呂に入る



感染者が調理した料理を食べる



コップで回し飲みをする



キスをする



ハグをする



**HIV発症からAIDSになるまで**

HIVが免疫細胞に感染



HIVが増殖し、免疫細胞が減っていく

- ・感染から数週間以内にインフルエンザのような症状が出ることがあります
- ・自覚症状のない時期が数年続きます



免疫機能が極端に低下



きちんと免疫が働いていればかからないような病気を発症する



**この状態がAIDS**  
(後天性免疫不全症候群)です

**治療のいま**

HIV/AIDSは、昔は不治の死の病でした。現在は、服薬によってHIVの増殖を抑制し、AIDSの発症を防ぐことができます。HIVに感染していない人と同じくらい長く生きられるようになりました。適切な治療をすれば、生活を妨げる病気ではなくなってきたのです。

ただし…  
早期発見が大切です。

思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ  
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。  
今のあなたの心に響いた言葉はありますか?

スクールカウンセラー来校日

助川先生

12月6日(月)

12日(月)

内藤先生

12月8日(木)

1月12日(木)