

# ほけんだより

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2023年12月1日 発行



2023年は長く続いた新型コロナウイルスの厳しい対応が大きく緩和され、元に戻るのとはまた違った、新しいステージの1年になったと思います。個人の選択を尊重しながらお互いを守っていく行動ができるようになったカトリック中高の生徒の姿は本当に素晴らしく、皆さんのことを誇りに思います。残す2023年の日々も皆さんが健やかに過ごせますように！

保健室に来室する体調不良の人のうち、睡眠不足の人はめずらしくありません。日本の学生は世界一睡眠時間が短いのは本当だなあと思うばかりです。知っているようで実はよく知らない睡眠のこと少し学んでみましょう。

## 睡眠のウン？ホント？

**昼寝** をすると  
夜眠れなくなるってホント？



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

**寝だめ** は  
意味がないってホント？



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることが意識してみましょう。

**睡眠不足だと**  
**太りやすくなる**って  
ホント？



寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

**日本の学生は**  
**世界一睡眠時間が短い**  
ってホント？



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

**睡眠不足は 酔っぱらい**と  
同じ状態ってホント？



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

**いびきをかいている時は**  
**ぐっすり眠っている**って  
ホント？



マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

## 睡眠で大切な4つのポイント

**ベストな睡眠時間を**  
**知ろう**

**長** く眠ればオールOK！  
…というわけではありません。  
睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

**体内時計を**  
**意識しよう**

**夜** ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

**昼寝を**  
**取り入れよう**

**昼** 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

**いつもと違う睡眠には**  
**要注意！**

**い** びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。

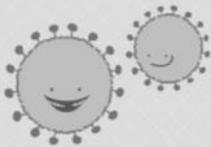
エイチアイブイ エイズ  
**HIV・AIDS**

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



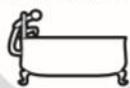
握手をする



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 5日(火) 11日(月)  
18日(月)、19日(火)

内藤先生  
12月 14日(木)  
1月 11日(木)