

ほけんだより 12月

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2024年12月6日 発行



＼＼風邪にご用心！！／／

カトリック中高の欠席者数はだいたい25人前後です。しかし最近では40人を超える日が出てきています。インフルエンザや新型感染症は0人ですが、寒さで体調を崩す人が増えてきているようです。風邪について考えてみましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからない）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。



戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

あったか〜く過ごす工夫、何ができそう？。♡

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温めるあなたに合った「温活」を毎日の生活に取り入れてみませんか。



温活 4つのポイント



食事：熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動：熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がこわばり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでもいいので、毎日体を動かすようにしましょう。

入浴：暖かい血液が全身をめぐる

熱いシャワーを浴びるだけでは体の内側まで十分に温まりません。38〜40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかり、全身の血管が広がって血流が良くなり芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節もつかさどる自律神経が整います♡



服装：冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、屋外では重点的に防寒を！また、重ね着をすると服と服の間に暖かい空気の層ができ、保温効果が高まります。ゆったりした服を重ねるのがオススメです。



12/1 は世界エイズデー 本当のことを知っておこう

エイチアイブイ

エイズ

HIV・AIDS

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



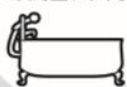
握手をする



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場合があります
- ・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

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。

身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずですよ。

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。

スクールカウンセラー来校日

内藤直子先生

12月16日(月) 1月20日(月)

助川菜生先生

12月13日(金)、12月16日(月)