

ほけんだより 12月



2019.12.12

三木高・生徒保健委員

2-6 中西・岡本

期末考査も終わり、師走の寒さが一層厳しくなるのを感じます。勉強疲れで免疫力も低下し、病気になりやすくなっているため十分健康管理をいたしましょう。大掃除* Xmas *大晦日等の行事も近いので、うがい・手洗いを習慣づけてしっかり感染症予防対策をしましょう。



※キャンパスカウンセラーの稲松先生にインタビュー※

Q1 友達にうまく自分の気持ちを言葉で伝えるためのポイントを教えてください？

自分の本当の気持ちを書き出します。自分が主語の言葉を書き出し、言葉に残すときに「I メッセージ」を使って伝えます。すると、全てそのまま言うようにすると、お互い相手の気持ちを理解しやすくなります。なぜなら自分の気持ちを一部しか言わない人が多いので、誤解が生まれ相手に伝わりにくいのです。

Q2 友達に悩みを相談されたときの、上手な返し方のポイントを教えてください？

まずは相手を受け入れることです。否定すると相手がいやなきもちになってしまうので、相手との良い関係を築くためです。相手の気持ちを受け入れましょう。また自分に正直であることを大切にしてみてください。素直に話すと、自分自身の中で解決方向に向かっていくことができます。



3学期に向けてエネルギー補給



優先順位を考えた

生活習慣をつくろう

- ✓ 夜更かしせず十分な睡眠
- ✓ 朝ごはんをしっかりとる
- ✓ 運動（走る・筋トレ・柔軟）
- ✓ 体を冷やさない

脳が喜ぶ食べ物

- 1位 魚（特に青魚）
- 2位 大豆（味噌、納豆も）
- 3位 チョコレート
- 4位 ナッツ類
- 5位 ベリー類



栄養豊富な朝食を!!

口呼吸の人はインフルエンザになりやすい!

鼻呼吸であれば、鼻毛や鼻粘膜にある線毛の働きで異物・ウイルスが除去された空気を体内に取入れる。しかし、口呼吸は異物・ウイルスがそのまま体内へ、また乾燥した空気が直接ノドに入りダメージが大きく、カゼやインフルエンザのリスクが高まる。口を閉じて鼻呼吸を意識しよう!

ことばの力

深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていってもいいですね。



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気づけたりする大きな力もあるんですね

ひとりじゃないよ 話をきかせて
なやみ ころろ
命のでんわ 0120-783-556





日本では、HIV 感染や AIDS 発症
 がわかった人が年間約 1500 件新た
 に報告されていて、まだまだ「今」の
 病気ですが医療は進歩しています。
 偏見や差別を無くし、未来のために、
 HIV・AIDS の「今」を知っておこう！

令和元年度「世界エイズデー」キャンペーン
UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとらえ方
 ～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によって HIV に感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。けれどそんな現状を知らないために、HIV 感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンは、HIV/エイズに困る知識を身につけ、自分のとらえ方にある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるよう後押しするものです。また HIV 感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。

AIDS(後天性免疫不全症候群)とは

12.1 * AIDS DAY *

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、人の免疫細胞(外敵の侵入から体を守る役割)に感染して、体の免疫を壊すウイルスなのだ。でも HIV は通常の環境では弱いウイルスで、普通の社会生活をしている分には感染者と暮らしたとしてもまず感染することはない。おもな感染経路は、“母子感染、性的感染、血液感染”の 3 つに限られている。つまり感染源となりうるだけのウイルスの濃度をもっている体液は血液・精液・膣分泌液・母乳なので、粘膜(腸や膣、口腔等)、切創や刺創など深い傷などから侵入するのだ。侵入してしまって、免疫機能が極端に低下したとき AIDS を発症する。

初期症状

発熱、リンパ節の腫れ、咽喉の痛み、だるさ、口内炎、発疹、慢性的な下痢、筋肉痛等、初期はカゼ初期症状と似ている。

発病期

最初は全身倦怠感、体重の急激な減少、慢性的な下痢、極度の過労、带状疱疹、過呼吸、めまい、発疹、口内炎、発熱、ノドの炎症、咳など、風邪によく似た症状のエイズ関連症状を呈する。また、顔面から全身にかけての脂漏性皮膚炎などもこの時期にみられる。

現在の治療：服薬で HIV 増殖や AIDS 発症を抑制できるが早期発見が大切です。

普段から意識しよう

エイズのこと、ちゃんと知ってる?
 エイズは HIV に感染して発症します

ヒト免疫不全ウイルス

Q HIV に感染するのは?

a トイレの便座 b お風呂 c プール
 d つり革 e 手すり f 採血や献血

A どれも感染しません。HIV の感染力はとても弱く性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

Q HIV に感染したらどうなるの?

a 治療法がないのでエイズを発症して死に至る
 b すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる

A 答えは b。薬を続けて飲むだけで、HIV の増殖をコントロールでき、他の人への感染リスクも低下します。



** 😊 * 多様な性を尊重できる大人になろう * 😊 **

世界の人々は皆違った『その人らしさ』や価値観を持っている。性別や性的思考、人種、障がいの有無などは一人ひとりが違うのが当たり前であることに気づき、その違いを尊重することが大切だ。多様性を認め合える社会であれば、新しい考えも生まれ豊かに強くなっていく。そのような社会をつくるには、まず『自分らしさ』について考えてみよう。

多様な性のあり方 * LGBT など

- 女性同性愛 (レズビアン)
- 男性同性愛 (ゲイ)
- 両性愛 (バイセクシュアル)
- トランスジェンダー (出生時の法的・社会的な性別とは違う性別で生きる人)
- 無性愛 (アセクシャル: もともと恋愛感情や性的欲望を持たない人)

<日本でも、理解が深まりつつあるよ>

現在の日本: LGBT(セクシャルマイリティ)の人は約 8%、同性婚に賛成が 78.4%

相談されたら?

まずはしっかり聞き、そのまま受けとめ、親身になって話を聞く。他者へ勝手に話さない!! (信頼性が崩れる) が大事!



同性の友だちを好きになっただけかも

Q. これってなんだろう?
 性のあり方も、恋の仕方もいろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人...たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの?
 世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかないです。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てください。

みんな違って みんないい