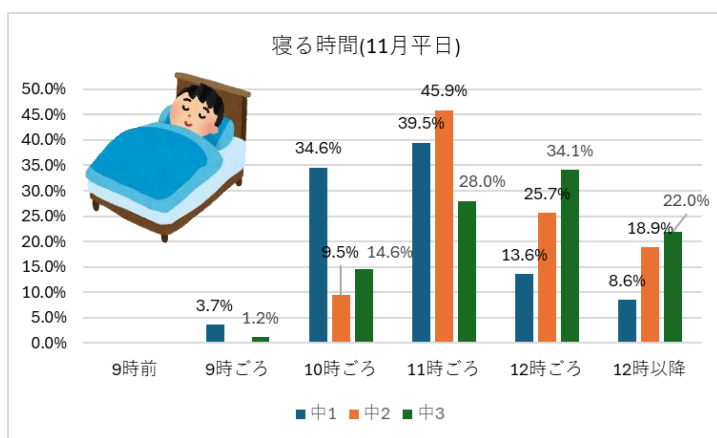


保健だより 12月号

令和7年12月15日 文花中学校保健室

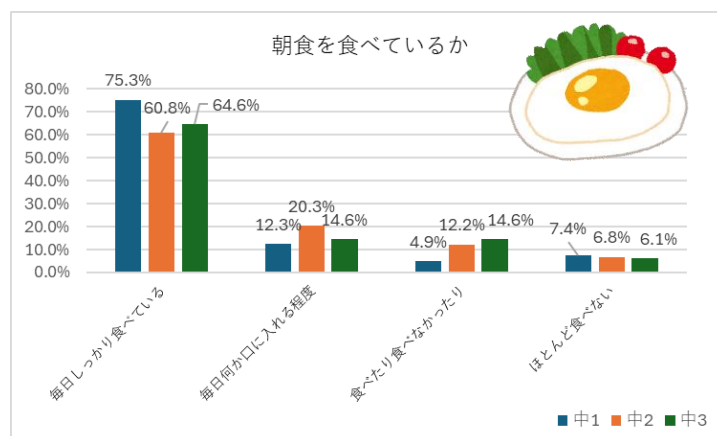
今年も残りわずかとなりました。冬になると気分が沈みがちになってしまう人もいるかもしれません。午前中に1日30分の日光を浴びることを意識してみてください。幸せホルモンの「セロトニン」が分泌され、「安心する」「楽しい」と感じるが増えます。また、眠りを誘うホルモン「メラトニン」も分泌され睡眠のリズムも整います。

規則正しい生活、できていますか？



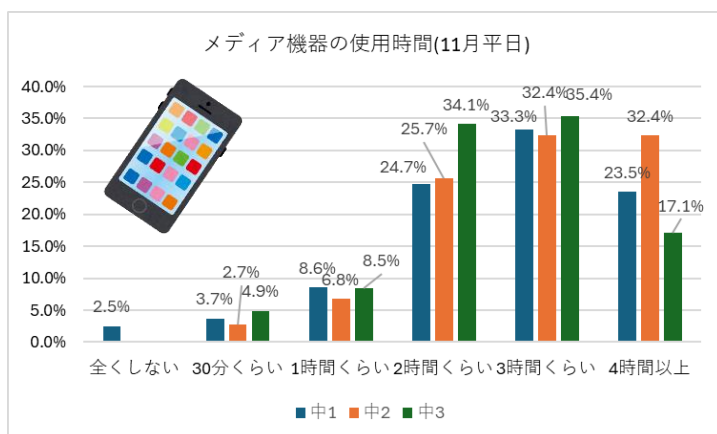
11月に実施したアンケート結果です。学年が上がると寝る時間が遅くなっていることがわかります。3年生は受験に向けて遅くまで勉強を頑張っているという話も聞きますが、睡眠時間が不足して、次の日の授業に集中できなかったり体調を崩してしまったりしている人はいませんか？

中学生は**8時間**の睡眠が必要と言われています。何時に寝たら8時間の睡眠がとれますか？



朝食は、生活リズムを作るためにもとても大切な役割があります。今、朝食を全く食べていない人も飲み物を飲んだり食べやすいフルーツを食べたりと何か口に入れることから始めてみてください。

特に冬は、なかなか布団から出られませんね……。楽しみにする朝ご飯を前の日に考えて準備しておきましょう。



生徒の半数が3時間以上はメディア機器を使っているという結果でした。メディア機器を使っていると時間があっという間に過ぎていきます。メディア機器を全く使わないというのは難しいですが、「1日の内、2時間以内に作る」などと目標を決めて過ごしてみると普段取り組めないことにも時間を使えて、充実した1日を過ごせるかもしれません。ぜひ挑戦してみてください！

AIDS HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩

AIDS・HIVってなに？

AIDS（エイズ）は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して免疫力が低下し、健康なときにはかからない様々な疾患を発症した状態を言います。HIVの感染経路は、血液感染・母子感染・性的接触の3つに限られています。



AIDS・HIV について、どれだけ知っていますか？

次の問題に ☐ か ☒ で答えてみましょう

- Q1 HIVは感染力が強く、日常生活ですぐ感染する？
- Q2 HIVに感染すると必ず死に至る？
- Q3 HIV感染は予防できない？
- Q4 HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき？

A クイズの答えは、全て×。

HIVは日常生活の中で感染することはない、予防法や治療法も確立されているのです。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別が、感染者を苦しめることも。



たとえば
社会では…

学校で噂を立てられたり、
距離を置かれたりする。

「HIVに感染している」
という理由で
不採用になる。

パートナーの親から
結婚を反対される。

子どもの
幼稚園入園を
拒否される。

これらはすべて周囲の誤った
思い込みによる差別や偏見です。

想像してみてください

もし親友が
「HIVに感染している」と
打ち明けてきたら？

もし自分が
HIVに感染して、
周りから避けられたら？



大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考えで差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにもつながるのです。

これだけは知っておいて AIDS・HIV のこと

こんなことでは感染しません

HIVはせきやくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなど、日常生活では感染しません。



予防が可能な病気です

正しい知識と行動で予防できます。例えば、最も多い性的接触での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。



早期発見で命を守れます

HIV感染を検査で早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。



必要以上に怖がらないで

日常生活では感染しません。これまでと変わらず接することが、本人の安心や人権を守ることににつながります。



毎年12月10日は、「世界人権デー」すべての人の大切な気持ちや生き方を尊重する日です。

あなたの一言や行動が、だれかの安心につながります。学校を「みんなが安心できる場所」にするために、自分にできることは何か考えてみましょう。人にされるとうれしいことは何でしょう。相手の気持ちも自分の気持ちも大切にできるといいですね。