

ほけんだより 12月

令和6年12月24日
加治川中学校保健室
12月号

今年も残り8日になりました。今年、どんな1年でしたか？年の初めに立てた目標は覚えていますか？気持ちよく2025年を迎えられるよう、身の回りの大掃除はもちろん、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

今年の **ふ** **り** **か** **え** **り**

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてください。



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに
休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

薬物乱用防止教室を実施しました！（3年生）

12月18日（水）に新潟薬科大学の城田起郎様をお招きし、3年生を対象とした薬物乱用防止教室を行いました。前半は城田先生から、覚せい剤や大麻をはじめとした薬物の特性について、また、薬物を摂取した際の身体や精神に及ぼす影響について、後半は市販薬の乱用（オーバードーズ）、薬の正しい使い方について専門的な知識で詳しく丁寧に教えていただきました。

薬物乱用とは、法律で禁止されている薬物を使うこと、また、本来の医療目的ではない間違った使い方をすることをいい、「一回使うだけでも脳が破壊され、壊れた脳神経は戻らない」「すぐにやめられると思って、自分の意思ではやめられない」など、薬物の恐ろしさについて学びました。また、市販薬でも用法・用途を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でも「薬物乱用」にあてはまることも学びました。

健康で自分らしい生活をおくるためにも、「薬物には絶対に手を出さない」こと。また、「薬物について、危険性をよく知る」「勧められてもきっぱり断る。その場から速やかに逃げる」「一人で抱え込まず、相談をする」ことが大切です。

普段の生活の中ではなかなか実感しにくい薬物問題ですが、自分自身の身近な問題として考えるきっかけになりました。



12月は「世界エイズデー」

予防の第一歩は「正しく知ることから」

1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を「World AIDS Day」（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。

2024年の世界エイズデーテーマは「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー」です。みなさんは、エイズについて正しい知識を持っていますか？〇×クイズで確認してみましょう。

Q1 エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



Q2 HIVの感染経路は1つである。

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染をこします。



Q3 日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）



Q4 現在、エイズのワクチンがある。

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



Q5 保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。

🎀 レッドリボン（赤リボン）とは 🎀

レッドリボン（赤リボン）は、古くからヨーロッパに伝承される風習のひとつで、元々病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。

このレッドリボンがエイズのために使われ始めたのは、アメリカでエイズが社会的な問題となってきた1990年ころのことです。このころ、たくさんの人にエイズがひろがり、エイズで死亡する人々が増えてきました。

そうした仲間たちに対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、赤いリボンをシンボルにした運動が始まりました。

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

このレッドリボンの意味を知り、エイズのことをみんなで考えましょう。