

ほげんだより 12



<今月の保健目標>
性について考えよう



朝晩冷えるようになり、制服も冬服になって、季節の移り変わりを実感しています。月間カレンダーも最後の一枚になりました。皆さんは今年のやり残しはありませんか？「終わり良ければすべて良し！」2025年を振り返ってみましょう。

のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

乾燥から守る3つの技

加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



12月1日は世界エイズデー



12/1の「世界エイズデー」にちなみ、本校でも12/10の「世界人権デー」に、「真志喜中レッドリボン運動」を行いました。

保健委員中心に、1つ1つ思いを込めてリボンを作りました。皆さんが、思いやりについて少しでも考えてくれると嬉しいです



~ 2年生、修学旅行 行ってきました ~

12/3~5の修学旅行では、参加者全員が全日程をこなすことができました。これも、ご家庭での体調管理がしっかりなされていたからだと思います。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。



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X。

HIVは日常生活の中で感染することはなく、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。

子どもの幼稚園入園を拒否される。

パートナーの親から結婚を反対される。

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？

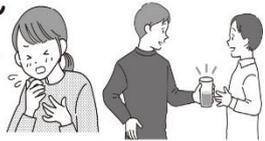


大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考えで差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにもつながるのです。

これだけは知っておいて AIDS・HIV のこと

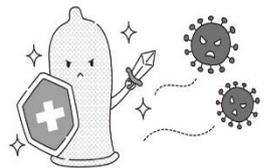
こんなことでは感染しません

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繋がります。



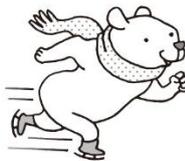
冬休みの^のすごしかた

ふ くそうであたたかく
うすげ じょうず かさ ぎ
 薄着はNG。上手に重ね着を
 しましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
ふる はい
 シャワーだけで済ませず湯船に
 ゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
そと うんどう
 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
さむ いえ ひ
 適度に体を動かしましょう。
てきど からだ うご



ま ずは早起きから
はや お
 生活リズムを保つコツは早起き。
せいかつ たち
 学校がある日と同じ時間に
がっこう ひ おな じ かん
 起きましょう。
おき まし ょう。

け んこう的な食生活を
てき しよくせい かつ
 食べすぎに注意して、腹八分目
た べ す ぎ に ちゅうい ばら はちぶんの
 を心がけましょう。
こころ が け まし ょう。



な んでもかんでも投稿しない
なんでもかんでもとうこう
 SNSは使い方を間違えると
つか かた まちが
 思わぬトラブルに。
おも づか へ

い つも手洗い忘れずに
て あら わす
 手洗いは感染症予防の基本です。
て あら かんせんしょうぼう きほん
 清潔なハンカチもポケットに。
せいけつ けつ せつ な はんかち も ぽけっと に。



SNSの 使い方を 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは
 たの び と つ な が る こ と が で き る SNS は
 楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を
 たの じ く て じ かん を わす れ が ち。 で も、 つか い 方 を
 間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う
 相手は年齢や性別を偽っているかもしれ
 ません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む
 冗談のつもりで相手を傷つけたり
 警察沙汰になったりすることも



自分の写真をUPする
 知らない人が見て、犯罪に巻き込まれて
 しまうかも。

..... 保護者の方へ ~タバコやお酒にご注意を~

年末年始は、家族や仲間との集まりやイベントが増える時期です。残念ながら、子どもたちが興味本位でお酒やタバコに手を出してしまったり、大人が「ちょっとだけなら…」と無責任に勧めてしまったりすることがあるかもしれません。しかし、**成長期の子どもにとって、タバコやお酒は深刻な健康被害をもたらすため、法律で禁じられています。**

「親の愛情」として、子どもがお酒を飲んだりタバコを吸ったりしないように、注意してあげてください。



よいお年をお迎えください😊

2026年が素晴らしい年になりますように💎