

# ほけんだより



松江第一中学校 保健室

12月になりました！今年もあと1カ月です。

3年生は本格的に受験シーズンですね。ここからが勝負の時期です。どれだけ勉強をしても、受験当日や受験日近くに体調を崩しては、本領発揮ができません。自分の体調管理も勉強と同じくらい重要です！生活習慣を整える努力をしましょう！

なにかが上手くいかなかったとき、他人のせいにしてしまうことはありませんか。“受験が上手くいかなかった、家族が受験勉強に協力してくれなかったからだ！”

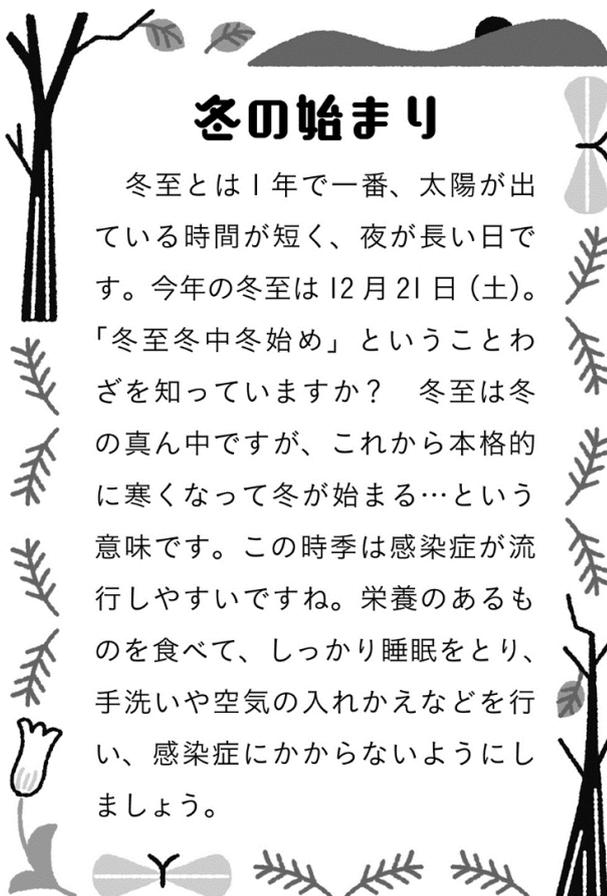


他人のせいにするのは自由です。でも厳しいことを言うようですが、受験に落ちて志望校ではないところに通うのは自分だし、「他人のせいなら仕方ないね、高校合格！」とはなりません。自分の人生です。自分でつかみ取りに行く以外に方法はありません。もちろん受験に限らず、です。



## 冬の始まり

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？ 冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。この時季は感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入替えなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。



## なぜ起こる？ せき&くしゃみ

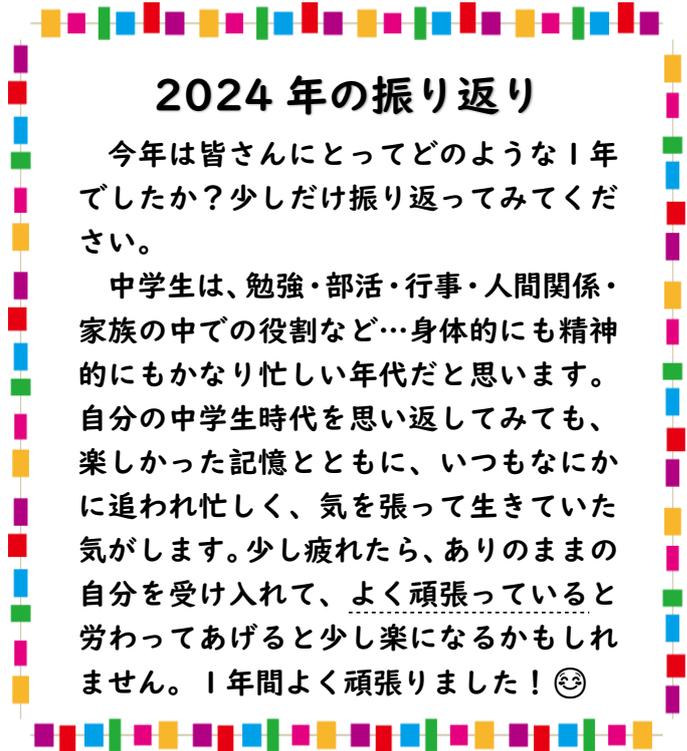
かぜやインフルエンザなどにかかったときに、せきやくしゃみが出ることがありますね。これは、からだのなかへいに入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているためにみられるはんのうの反応です。せきやくしゃみで飛ぶ「ひまつ」は、ウイルスをふくんでいます。だからこそマスクをつけて、「ひまつ」を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは「ひまつ」が飛びちるのをおさえるので、まわりにウイルスが飛ぶのをふせげます。



## 2024年の振り返り

今年は皆さんにとってどのような1年でしたか？ 少しでも振り返ってみてください。

中学生は、勉強・部活・行事・人間関係・家族の中での役割など…身体的にも精神的にもかなり忙しい年代だと思います。自分の中学生時代を思い返してみても、楽しかった記憶とともに、いつもなかに追われ忙しく、気を張って生きていた気がします。少し疲れたら、ありのままの自分を受け入れて、よく頑張っていると労わってあげると少し楽になるかもしれません。1年間よく頑張りました！😊



12月1日は  
世界エイズデー

# 予防の第一歩は 「正しく知ること」

エイズと HIV、どちらも聞いたことがあると思いますが、違いがわかりますか？  
HIV とは、「ヒト免疫不全ウイルス」のことで、エイズの原因となるウイルスですが、HIV 感染=エイズではありません！

HIV に感染すると身体を守るための免疫を破壊されるため、普段はかからないような感染症やがんなどにかかりやすくなります。HIV 感染によって免疫力が下がり、さまざまな病気にかかっている状態をエイズといいます。



HIV の 主な感染経路は、

- ◆特定・非特定の相手との性行為
- ◆血液の接触による感染
- ◆母子の繋がりによる感染

この中でも特に多いのが性行為による感染で、粘膜・傷口を通して相手に侵入し感染します。

一方で、以下の行為では HIV は感染しません。

- ◇せきやくしゃみ
- ◇握手や抱擁、キス
- ◇同じ鍋や皿の料理を食べる
- ◇共有のトイレの便座やノブをさわる
- ◇コップの回し飲み
- ◇身体が接触するスポーツ
- ◇蚊やノミなどの虫に刺される
- ◇同じお風呂に入る



HIV について正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考えること、それがエイズの感染拡大防止につながります。避妊具を使用しない性行為やよく知らない相手との性行為は感染のリスクがあります。絶対にやめましょう。「たった1回だけ」が人生を大きく左右するかもしれません。

ささいなことでも良いので心配なことや聞きたいこと、気になることなどがあればいつでも保健室にきてください。自分と周囲の人々を傷つけないために、正しい知識を持ち正しく HIV・エイズを理解しましょう。

