

今年も残すところあと1か月となりました。2023年は皆さんにとってどんな1年でしたか。本格的に冬を迎え寒さもどんどん厳しくなりますが、元気に来年を迎えられるように、体調管理には十分気をつけましょう！



受験生の皆さんへ



いよいよ来月は共通テストがあります。教室や自習室、塾などで遅くまで勉強している人、寝る間も惜しんで勉強している人、皆さんそれぞれのやり方で頑張っていますね。試験当日、実力を発揮するためには健康であることが大切です。無理をしすぎず、今のうちに体調を整えておきましょう。

適度に休息を

勉強をすると、エネルギーを消費します。個人差はありますが1時間の勉強で約100キロカロリーのエネルギーを消費すると言われています！適度な休憩と糖質を摂取しましょう。勉強の合間にストレッチをするのもいいですね！

生活リズムを朝型へ

試験当日は朝早くから始まります。試験日を想定して、早起きをして、朝ごはんを食べて、生活リズムを夜型から朝型へ変えていきましょう。

眼を大切に

暗い場所、悪い姿勢で勉強をしていると、視力が落ちたり、目の疲れ・頭痛など様々な症状が出てきます。30分に一度は目の休息を。

部屋の換気を定期的に

換気をせず暖房器具などを長時間使用していると、室内の二酸化炭素濃度が増え、眠気や頭痛の原因になります。換気・通風のポイントは感染症対策も兼ねて対角線上の窓を開ける、30分に一度は換気するなど心がけましょう！！



睡眠時間の確保を

睡眠の必要量には個人差がありますが、一般的には6～8時間程度の睡眠が必要とされています。睡眠量が少ないと頭がぼーっとしてしまい学習効率が落ちてしまいます。脳を休ませてあげることも大切です。

キモチワルイ ...吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でまじまじと吐いてしまわず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は？

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分(スポーツドリンクなど)を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる

手洗い

調理器具の洗浄・消毒

つけない

食品の十分な加熱

持ち込まない

ノロウイルスによる食中毒を防ぐために

やっつける

室内環境の清掃・消毒

拭けない

嘔吐物等の適切な処理

12月1日は世界エイズデー

HIVとは、「ヒト免疫不全ウイルス」というウイルスの名称です。HIVに感染すると、免疫機能が壊され、本来なら自分の力で抑えることができる病気を発症するようになります。HIV感染により免疫機能が低下したことが原因で特定の合併症を発症したときに、エイズ(後天性免疫不全症候群)と診断されます。

匿名で受けられる HIV 検査

現在、日本では全国の保健所などで、**無料・匿名で HIV 検査を受けることができます。**HIV 感染には自覚症状がないため、検査を受けない限り、自分が感染しているかどうかわかりません。

エイズ発症を防ぐ治療

HIVに感染した場合に完治させる方法はありませんが、**エイズ発症を抑える治療があります。**早めに治療を開始し、薬を継続して服用すれば、学校や会社に行き、感染前と変わらない日常生活を送ることができます。

感染経路と対策

HIVは、主に血液や精液、膈分泌液に多く含まれています。性器や腸管、口腔内などの粘膜や、血管に達するような皮膚の傷からしか感染しないので、これらの特定の感染経路に気をつければ、防ぐことができます。

性行為感染

性行為中に、性器や腸管、口腔内の粘膜や傷口から感染します。HIV感染で最も多い感染経路で、感染原因の8割以上を占めます。



対策

性行為の**最初から最後までコンドームを正しく使う**ことで感染を予防できます。コンドームは、HIVだけでなく、他の性感染症も防ぐ効果があります。



血液感染

感染者の血液が体内に入ることによって感染します。依存性薬物(覚せい剤など)の使用における注射器具の共用などが原因となります。

対策

血液に触れたり、体内に入った可能性がある行為は避けましょう。



母子感染

母親が感染していると、妊娠中・出産時・授乳時に、赤ちゃんに感染する可能性があります。

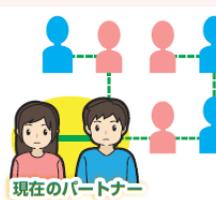
対策

適切な治療と対策を行うことで、母子感染の可能性を1%未満にすることが可能です。



HIV 感染は、人ごとではありません

自分に特定のパートナーしかいない場合でも、パートナーに過去に付き合った人がいれば、感染の可能性は否定できません。自分は大丈夫と思わず、しっかりと予防をすることが大切です。



HIVは感染力が弱いので、日常生活において感染することはありません

こんなことでは感染しません!

- 電車のつり革を触る
- 軽いキス
- 咳やくしゃみ、汗、涙など
- 飲み物の回し飲みをする
- お風呂やプールに入る
- 同じ皿の料理を食べる
- 握手、手をつなぐ
- 蚊に刺される
- 便座のはねかえりやしぶき

生徒対象の「救急法講習会」を開催しました！

11月20日放課後、日本赤十字社救急法指導員の森 康晴教頭先生に生徒対象の救急法講習会で指導していただきました。

生徒は、1・2年次の保健委員、運動部参加希望生徒総勢63名となり多目的ホールいっぱいになりました。AEDを用いた心肺蘇生法の講義を受けた後、全員が心肺蘇生(胸骨圧迫)の実技を行いました。



まず大切なことは、**落ち着くこと。**

そして、**傷病者の意識の確認と、協力者を求めてください。**