元気が一番!

川口市立高等学校 保健室 令和3年12月3日発行 №10

早いもので今年もあと1か月で終わりですね。みなさんにとってこの1年はどんな年 だったでしょうか?今年度は4月から通常通りの学校生活がスタートし、感染症予防に 努めながら過ごす毎日でした。昨年度はできなかった文化祭・体育祭・修学旅行などの 学校行事が開催できた一方で、分散登校・オンライン授業などのイレギュラーな時期も あり、さまざまな思い出ができた1年になったと思います。残りの2学期を元気に締め くくり、健康な身体で新年を迎えられるようにしましょう!



 $*\sim\cdot\sim*\sim\cdot\sim*\sim\cdot\sim*\sim\cdot\sim*\sim\cdot\sim*\sim\cdot\sim*\sim\cdot$

健康な身体づくりは睡眠から!

突然ですが、みなさんが昨日寝たのは何時ですか?一般的に、高校生に必要な睡眠時間は7~8時間といわれています。 みなさんはこの睡眠時間を確保できているでしょうか?人によって最適な睡眠時間は異なるようですが、学校に来てから も眠くなる/休日は昼近くまで寝てしまうという人は、十分な睡眠がとれていない証拠です。また、睡眠不足は体調不良 やケガ・事故、心の不安定さの原因にもなります。この機会に、自分の睡眠について見直してみませんか?



夜更かしは悪循環のもと

夜更かしをすると、朝起きるのが辛くなり、朝ご はんも十分に食べられず、授業にも集中できません。 眠気から授業中や帰宅後すぐに寝てしまい、夜にな ると再び寝付けないという悪循環に陥ります。



①昼寝は30分以内で

体内時計には、昼過ぎに眠気が出 る周期性があり、眠い時は我慢せず に昼寝をした方が、その後の活力に つながります。ただし、夜眠りにく くならないよう30分

以内が望ましいです。

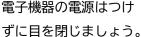


②湯船につかる

入浴でいったん体の中心 部の体温を上げた後、体温 が下がったタイミングが眠 りに入りやすいといわれて います。

③寝る前のスマホや タブレットをやめる

寝る直前にブルーライトを浴びると脳が 「朝が来た」と認識し、入眠の妨げになり ます。布団に入ったら 電子機器の電源はつけ



HIVとエイズ、どこまで知ってる?



治療法の進歩により、HIVに感染しても、早期に把握し治療を開始すればエイズの発症を防ぐことができ、感染していない 人と同等の生活が可能になっています。治療を継続すれば、他の人への感染リスクも大きく低下します。しかし、そうした変化 を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。まずは、みな さん1人ひとりがHIV/エイズを自分事として考え、HIV/エイズに関する知識を身に付けることが必要です。

◆HIVとエイズの違い

エイズとは、HIVに 感染して起こる病気

Acquired(後天性) Immuno Deficiency(免疫不全) Syndrome(症候群)

HIVに感染すると、免疫機能が破壊さ れ、その結果、健康な時には問題にならな いような弱い病原体が原因の感染症など に罹ってしまいます。

※日和見(ひよりみ)感染と言います。

HIVとは、 エイズウイルスのこと

Human (ヒト) Immuno Deficiency(免疫不全) Virus (ウイルス)

体内に入ったHIV は、血液中にあるリン パ球(白血球の一種)に 住みつき、免疫システ ムを破壊していきます。



HIV感染者とエイズ患者

·········· HIV感染者 ··········

HIVには感染しているが、数年間は特 に症状もなく、感染する前と同じような生 活をしているが、ウイルスは所持している 状態。

------ エイズ患者 ------

HIVに感染した後、徐々に免疫力が低 下していき、様々な感染症や悪性腫瘍な どにかかっている状態。エイズを発症して

▶HIVに感染すると…------

▶ ▶ ▶ 免疫の働きが徐々に低下 ▶ ▶ ▶

HIV感染

潜伏期

エイズ発症

特に症状なし

5~10年以上

感染症・悪性腫瘍など

この期間は全て感染力があります -

かつては致死の病と恐れられていましたが、治療をすればエイ ズの発症を抑えたり、他者への感染が遮断できることが示されま した。感染者と非感染者の平均寿命の差は年々縮まっています。

◆国内での感染者/患者報告数

HIV感染者 … 22,489件 エイズ患者 …… 9,991件

※2020年末時点

日本は、先進国の中で唯一、感染者数/患者数が増加している 国と言われています。その理由として考えられているのが、HIV /エイズに対する関心の低さから抗体検査※を受ける人たちが 少ないことや、性行動の若年化や多様化です。

▶主な感染経路は3つ

※HIV検査は、各地域の保健所で「無料」「匿名」で受けることができます。

性的接触による感染

血液による感染

母子感染

HIVが含まれる精液・膣分泌液・血液が、 性的接触により性器・肛門・口の粘膜を通し て相手の体内に入り感染します。国内の調 査では、約90%が性的接触による感染で あると言われています。

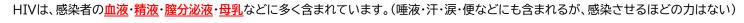
血液による感染には、血液製剤・輸血・

麻薬など薬物の注射 器の回し打ち、医療 従事者の針刺し事故 などがあります。



感染に気付かずに生まれた場合、約30% の割合で感染し、適切な対策をして 生まれた場合は1%以下と言われて

います。感染経路としては子宮内・ 産道・母乳の3つがあります。



<mark>◆レッドリボン運動</mark>------

元々は、病気や事故で人生を全うできなかった人々への 死を悼む心を表すものでしたが、アメリカでエイズが社会問 題となった1990年頃にニューヨークの芸術家達にもエイズ が広がり、亡くなった多くの芸術家を悼む気持ちと、エイズに苦しむ 人々への理解と支援の意思を示すために"赤いリボン"をシンボルに 運動が始まりました。30年経過しても込められた思いは変わりません。

<mark>◆このような行為ではうつりません</mark>-----

- ・くしゃみ、汗、涙、唾液
- ・蚊、ダニ、犬、猫、鳥









- ・食事、日常生活
- ・握手
- ・プールやお風呂
- ・トイレの便座
- ・電車のつり革

