

ほけだより 12月

2017年度 No.8 徳島県立城南高等学校

今年の冬至は 12 月 22 日です。この日に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん……など、「ん」のつくものを運盛りといい、縁起を担いでいました。運盛りは縁起担ぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあります！冬至には「ん」のつくものを食べて、健康でハッピー♪になって新年を迎えましょう☆！



♡♡♡♡♡2学期の保健室♡♡♡♡♡

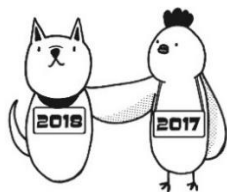
☺保健室利用状況☺

内科	外科	その他	合計
233人	119人	34人	386人

9月1日～11月28日までの保健室入室者数です。書類提出、付き添いなどは除いた延べ人数です。2学期も病気やけがが多かったので、早寝・早起き・朝ご飯や手洗い・うがいなどで体調管理をしたり、けがをしないように安全な行動をとったりするようにしましょう。

3学期に向けて△ ※インフルエンザの流行が予想されます。教室掲示の資料を参考にして予防に努めましょう！

- ・早寝・早起きをする
- ・1日3食、栄養バランスを考えて食べる ・食べ過ぎに注意する
- ・手洗い・うがいをする ・適度な運動をする ・治療をする
- ・計画的に過ごす ・交通ルールを守る
- ・ゲームやスマホは時間をを守る ・SNS で知り合った人に会わない



12月1日♡世界エイズデー

平成29年度
「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE! エイズのイメージを変えよう

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE（更新）して、AIDSのイメージを現実に近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

HIV/AIDS 感染者情報

平成28年版

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。ちなみに10～19歳の新規HIV感染者は15件でした。

また、診断された時すでにAIDSを発症していた人が3割ほどいる状況も続いています。早期発見の機会を逃している人がそれだけいるのです。

現在ではAIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広くすすめていきましょう。



生活習慣を改善～これで健康力 up～

しっかり休養しよう☆！

◎精神的疲労の回復方法

- ・ジョギング ・ウォーキング ・体操 ・仲間とコミュニケーションをとる
- ・音楽鑑賞 ・美術鑑賞 など



◎肉体的疲労の回復方法

- ・睡眠 ・入浴 ・ストレッチ ・マッサージ
- ・軽いジョギング ・ウォーキング ・体操 など

