



2022年度 No.9 徳島県立城南高等学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。今年は皆さんにとってどんな1年でしたか？今月は、1年で1番日が短い「冬至」があります。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。自習室や教室、塾などで遅くまで残って勉強している人、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。当日、成果を発揮するためには健康であることが必須条件です！無理をしすぎず、今のうちに体調を整えておきましょう。

### ◆夜型から朝型へ◆

試験は朝早くから始まります！朝から頭がフル回転するように、早起きをして、朝日を浴びて、朝ご飯を食べて…気持ちの良い朝を迎える準備をしておきましょう。寝不足で日中のやる気が出ない…とならないように、休日でも早寝早起きの習慣を心がけましょう！

### ◆適度に休憩をとろう◆

勉強をすることは、とても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！適度に休憩をとり、自分にご褒美をあげましょう。勉強の合間にストレッチをするのもいいですね！

### ◆部屋の換気をしよう◆

寒くなり、換気をするのが辛くなってきました。しかし、換気をせず室内の二酸化炭素濃度が増えると、眠気や頭痛の原因になります。感染症対策のためにも、効率の良い換気をして、気持ちの良い空気の中で勉強をしましょう！



効率の良い換気方法は、対角線上にある窓を2カ所開けること！

### ◆目を大切に◆

暗い場所や、悪い姿勢で勉強をすると、目がすぐに疲れたり、視力低下、頭痛、肩こりなどの原因となります。勉強をするときは、ちょうど良い明るさで、良い姿勢でしましょう。また、目が悪くなってきたり、異常を感じたら、早めに眼科を受診しましょう！



### ◆体調が悪いときは…◆

自分の健康状態を知っておくことは、体調管理で最も重要なことです。毎日の検温、健康チェックは必ずしましょう。体調が悪いと感じたときは、無理をせず体を休ませることが最優先です。

風邪症状や体調不良が続く場合は、早めに病院を受診しましょう。



がんばれ城南生！！



12月1日は

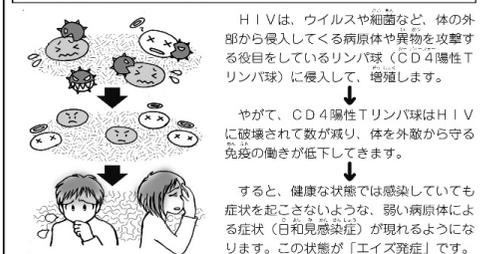
治療法の進歩により、HIVに感染していても通常の生活を送れ、寿命も全うできる時代になりました。しかし、未だに「エイズは死ぬ病気」「原因不明で治療薬がない」と答える人が少なくありません。エイズの予防の第一歩は、「正しく知ること」です。しっかり知識をつけ、差別や偏見をなくしましょう！

### HIV/AIDSの基礎知識

◆HIVはウイルスの名前、AIDSは病気の名前です

HIVはHuman Immunodeficiency Virus (ヒト免疫不全ウイルス)、AIDSはAcquired Immunodeficiency Syndrome (後天性免疫不全症候群)の頭文字です。

### HIV感染→AIDS発症のしくみ



感染リスクの高い行動	感染リスクはありません
コンドームを使わない性行為	つり革
よく知らない人との性行為	お風呂
	プール
	飲食物
	食器
	トイレの便座
	軽いキス
	やハグ

◆HIV感染=AIDS発症ではありません

HIVに感染しても、きちんと治療を受ければ、ウイルスの増殖を抑え、エイズ発症を防ぐことができます。また、エイズを発症した後でも、治療によって病気の進行を食い止めることができるようになっています。



### 【HIVの感染経路】

- ① 性的感染…コンドームを使わない性行為で感染
- ② 血液感染…注射器の共用や医療現場での針刺し事故
- ③ 母子感染…体内で、あるいは出産時の産道、母乳から

## HIV検査

Q 検査はどこで受けられる？

A 全国のほとんどの保健所や特設検査施設で、無料・匿名で受けられます。また、病院などの医療機関でも、有料で受けることができます。

Q 検査を受けるタイミングは？

A 感染の可能性がある機会から1か月程度で反応が出ることもあります。より確実な結果を得るためには3か月以降の検査がおすすめです。

Q 「HIV自己検査キット」は使ってもいいの？

A 現在、国（厚労省）が審査して承認された HIV 自己検査キットはありません。ネットでの個人輸入は可能ですが、偽造品や粗悪品も多いことから自己検査キットは使わず、保健所や医療機関での検査が望ましいとされています。

## これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！

「冬至」の習慣で健康力UP！

### 【冬至って？】

北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日。今年の冬至は12月22日です。昔の人の知恵を借りて、寒い冬を乗り越えましょう。



### 【冬至】の過ごし方は？

- ① かぼちゃを食べる  
ビタミンなど多くの栄養を含むかぼちゃを、野菜の不足する冬に食べようという江戸時代の人たちの思いが込められています。
- ② ゆず湯につかる  
ゆずには、血行促進や鎮痛成分が含まれており、風邪予防が期待できます。また、ゆずと融通をかけて、「融通をきかせて世間を渡れますように」という願いが込められているとも言われています。
- ③ 「ん」のつく食べ物を食べる  
「ん」のつく食べ物を食べることで「運を取り込む」と言われ、冬至に食べられるようになりました。(うどん、れんこん、にんじんなど)