



保健だより

2023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。振り返ってみるといろいろな出来事がありましたね。みなさんにとってどんな1年でしたか？ また、12月は感染症が流行しやすい時期です。体調管理には十分気を付けましょう。寒さの厳しい季節なので、温かくして過ごしてくださいね。

ストレスとうまくつきあおう！



◎ストレスって？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっけていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。

◎ストレスのサイン

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

♡こころのサイン♡

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

👤からだのサイン👤

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう
- ・下痢や便秘をしやすくなる

◎ストレスのセルフケアをしよう

からだを
うごかす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。

今の気持ちを
紙にかく

効果①今ある悩みを客観的に見ることができる。効果②それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになること。

なりたい自分に
目を向ける

理想の自分になるための小さな目標を実行し、クリアしたら自分を褒めましょう。「自分のできていること」のほうに目を向けて自分の力をもう一度信じましょう。

腹式呼吸を
くり返す

お腹に手を当ててゆっくりと口から息を吐き出してお腹をぺたんとこに。次は鼻からゆっくり息を吸い込んでお腹を膨らませましょう。5~10分くり返してみましょう。

音楽を聞いたり
歌を歌う

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽にひたしましょう。

失敗したら
笑ってみる

笑いはこちらを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてみましょう。

自分に合ったセルフケアの方法を見つけてみよう！



世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

“レッドリボン（赤いリボン）”は、世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIV／エイズに関する運動の世界的なシンボルです。

医療技術の進歩によりエイズは死の病ではなくなりました。エイズについての正しい知識をつけ、差別や偏見を無くしましょう。

エイズって何？

「エイズ」とは「HIV（ヒト免疫不全ウイルス）」に感染することで起こる病気のことです。

適切な治療でエイズの発症を予防することができます。

◎感染経路について

- ① **性行為による感染**・・・コンドームを使わない性行為により感染します。正しくコンドームを使用することによって予防することができます。
- ② **血液を介しての感染**・・・血液が体内に入ると感染の可能性が高まります。（針刺し事故等）注射器や注射針の共用をしないこと、注射針の安全な取り扱い、適切な廃棄によって防ぐことができます。
- ③ **母子感染**・・・母親がHIVに感染している場合、妊娠中や出産時に赤ちゃんに感染することがあります。母親がHIV感染症の治療薬を飲むことや母乳を与えないことで、赤ちゃんへの感染を抑えることができます。

◎HIVに感染したか調べるには

HIV検査は全国のほとんどの保健所等で無料・匿名で検査が受けられます。（医療機関でも検査を受けることができます。）

参考：厚生労働省 HP<<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eizu/>>
HIV検査相談マップ <<https://www.hivkensa.com/>>

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

冬至の風習を上手に活用して、冬の体やこころの健康に役立ててみませんか？

「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。



「冬至」の過ごし方

○かぼちゃを食べる

かぼちゃにはカロテンなどの栄養が豊富に含まれており、野菜の不足する冬に食べられていたといわれています。

○ゆず風呂に入る

ゆず風呂に入ると1年間風邪をひかないといわれ、冬至にはゆず風呂に入る風習があります。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いわれています。

○冬至の七種を食べる

「なんきん（かぼちゃ）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」「うどん（うどん）」これらの食べ物には、「ん」が二つ入っており、「ん」＝「運」を取り込むといわれ、冬至に食べられるようになったといわれています。