



鹿児島工業高等学校保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も昼の時間が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



エイズについて、自分自身やパートナー、そして、エイズに苦しむ世界中の人々に対してきちんとした心遣いができる。そんな優しい人になりたいですね。

知ってあてよう  
エイズ  
Q & A

Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。



Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がると言われています。

Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



## 差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり  
「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と  
友だちの名前を書き込んだ

## 12月10日は世界人権デー

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。これは差別や偏見につながるかも。

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



## 年末年始は誘惑に気をつけて！！

なんでダメなの？

## お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

## 冬休みに体調を整えよう！



### 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



#### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることによって体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

#### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



#### ビタミンD

きのこ類、魚など

#### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

### 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。



## 泣いてすっきりストレス解消！

すごく悩んでいたのに、泣いたらスッキリという経験をしたことがありますか？

涙の成分にはストレスホルモンが含まれていて、涙を流すことはストレス解消法になると言われています。

ストレスがたまった時は、泣ける小説を読んだり、泣ける映画を見て思いっきり涙を流してみるのも賢いストレス解消法と言えそうです。



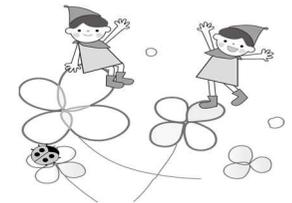
**心の問題＝一人で抱えない。  
必ず支えになってくれる人がいます(\*´`\*)**

### ★ カウンセラー来校日

12月19日(火)・・・14:00～16:00

1月16日(火)・・・14:00～16:00

2月27日(火)・・・14:00～16:00



希望する生徒、保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。7月号に相談機関を紹介していますのでそちらも御利用ください。