



げんき12月号



唐津工業高校保健室 2024

時の流れは早いもので、2024年もあと3週間ほどで終わりますね。みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか。「終わり良ければすべてよし!」と言うように12月を気持ちよく終えることで、1年を良い年であったと締めくくることができます。寒い日が続きますが、健康管理&感染症予防を十分に行って残りわずかな12月を元気にそして健やかに過ごしてほしいと思います。

※12月1日は「世界エイズデー」 

みなさんの身近に潜む「HIV感染・エイズ」について

★2023年度 **新たに**報告された数

●HIV感染者：669人

●エイズ患者：291人

7年ぶりに
増加しました

※**日本のどこかで…新たに1日約「2人」がHIVに感染している状況。**

感染者は、20代～40代が特に多く報告されているので、**感染時期は「10代」だった**ということも十分考えられます。また、無症状のため検査をしていないだけで、**上記の何倍～何十倍の人が感染している**とも言えます。軽く考えないようにしましょう。

◆感染経路

性的接触、血液感染、母子感染

◆HIVに感染しても、すぐに症状が現れる訳ではありません。そのため、感染が広がってしまいます。

◆HIVは感染者の血液、精液、膣分泌液などにいますが、**感染力は弱く、日常生活(握手・入浴等)では、感染しません。**

無料でできるエイズ等の検査

日時：第2、3火曜日(9～11時受付)

夜間：第3火曜日(17～19時)

場所：唐津保健福祉事務所【73-4185】

※予約者優先

料金：無料 名前：匿名可

検査項目：HIV、梅毒、性器クラミジア等

結果：即日、1～2時間後に分かります。

(性器クラミジアのみ一週間後となります)

「エナジードリンク」の飲みすぎには要注意！！

日本でエナジードリンクは、「清涼飲料水」として販売されており、「疲労回復力の向上」「眠気を覚ます」「集中力持続」等の効果があるとされています。

唐生もよく飲んでいることを耳にしますが、飲みすぎると健康被害をもたらすことがありますので注意が必要です。



※厚生労働省 HP より

★1日カフェイン摂取許容

(13歳以上の青少年)

2.5mg × 体重(kg)

(例) 体重が 50 kg → 「125mg」

【参考】カフェイン含有量

モンスター：142mg

レッドブル：79mg

※体重 50 kgの人は、モンスター1本飲むと摂取許容を超えてしまいます。

★カフェイン取りすぎると・・・

中枢神経を過剰に刺激し、下の様な様々な症状を引き起こします。



このような症状はありませんか？

※1日の摂取許容量を守り、飲みすぎには十分注意しましょう！！

寒い季節に「しょうが」を食べよう！！



薬味や香辛料として食卓に欠かせない「しょうが」は、健康的な成分の宝庫だと言われます。この冬、温め効果&殺菌効果を持つしょうがを意識して食べてみませんか？

★「しょうが」の効果・効能★

- 「冷え」に効く血行促進作用
- 冷えた体を芯から温める
- 殺菌効果
- 胃を健康に保つ

～おにぎりの具材としても最高！～

しょうがの佃煮

とっても簡単
お試しあれ！

(材料) しょうが1つ、ごま油：適量

A：水・酒・みりん・砂糖・醤油：おおさじ1

(作り方)

しょうがをみじん切りにし、ごま油を引いて、弱火で少し炒めた後、Aの調味料を順番に入れ、水がなくなるまで煮詰めるだけで出来上がり！！