



今年の冬は、暖かい日が多く、気温の変化に体が追いつかず体調崩す、という人が多いようです。それでも、上着を持って出かける、「冷えは足元から」といわれるように、足元を暖かく過ごすことができれば、寒さを感じることなく過ごせます。服装や防寒具の工夫をして暖かく過ごし、健康な冬休みを過ごしてくださいね。

2023.12.22  
唐津商業定時制  
保健室



\*\*\*\*\*

## 12月1日は世界エイズデー！本校でも講演会を実施しました \*\*\*\*\*



エイズについては、小学校・中学校・高校の保健の授業で学んできました。世界エイズデーにちなんで、もう一度基本的なことのおさらいをしましょう！

### HIVとは

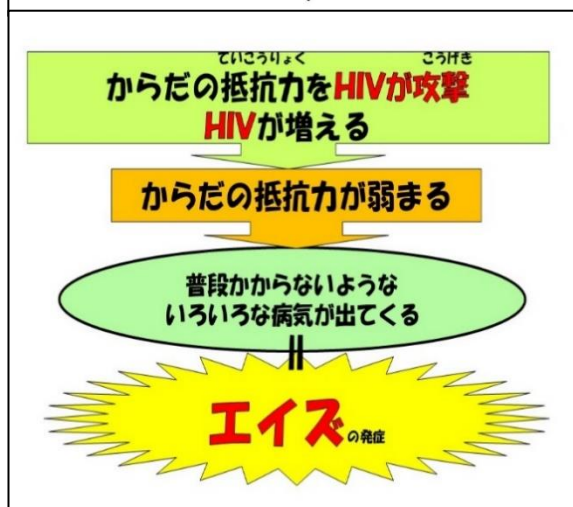
エイズを引き起こす原因となる**ウイルス**  
**Human** ヒト:ヒトだけにうつる  
**I**mmuno-deficiency **免疫不全**  
 :免疫を破壊する  
**Virus** ウイルス

HIVに感染したヘルパーT細胞(電子顕微鏡写真)  
細胞表面にたくさん付いている小さな粒子(直径1万分の1mm)がウイルス

### エイズ(AIDS)とは

日本語では「後天性免疫不全症候群」

**A**CQUIRED **後天性**:生まれつきでない  
**I**MMUNO **免疫**:人が病気に対して持つ抵抗力  
**D**EFICIENCY **不全**:不十分になる  
**S**YNDROME **症候群**:いろんな病気や症状



### エイズを治す薬はあるの!?

HIVを増やさないことで、体の抵抗力を保ち、エイズの発症までの期間を遅らせる薬があります。エイズは「死ぬ病気」から「死ぬまで付き合う病気」になっています。

### HIVに感染しなければ、エイズが発症することはありません!!

HIVの感染ルートに気をつけられ、日常生活では感染することは絶対にありません！  
 予防は、No SEXと性行為時のコンドームの着用！

トイレやつり革、洗濯機や爪切りでは感染しません。もちろん感染者の血を吸った蚊に刺されても大丈夫。回し飲みやくしゃみ、同じ鍋を食べる、握手する、こんなことではぜったいに感染しませんので安心してください！

### エイズは検査しないとわからない!

検査は、4週間以上経過して、より正確な検査結果は**12週間(3か月)たってからじゃないとできません!**

心配な性行為があった日 → 4週間(1か月) → 12週間(3か月) → 検査結果

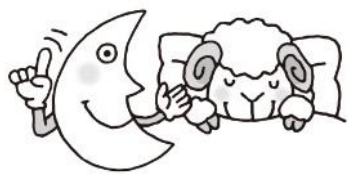
検査は、**保健福祉事務所で無料・匿名**で受けることができます。  
**クラミジアと梅毒の検査も無料で受けられます。**

**【無料・匿名検査】**  
 唐津保健福祉事務所(まいづる本店そば)  
 毎月第2火曜日 9時~11時  
 第3火曜日 9時~11時・17時~19時  
 電話:0955-73-4186

**【エイズに関する相談】**  
 唐津保健福祉事務所  
 (まいづる本店そば)  
 平日 9時~17時

### エイズ(AIDS)ってどんな病気??

- ・HIV/エイズは遺伝しない
- ・他の性感染症にかかるとHIVに感染しやすくなる
- ・性行為で感染する(日常生活では感染しない)
- ・早期発見、早期治療でエイズの発症を遅らせることができる
- ・HIVに感染していても、エイズになっても子どもを授かることをあきらめる必要はない
- ・HIVに感染しているかどうかを保健福祉事務所で「無料」・「匿名(名前を明かさない)」で受けることができる
- ・予防は、性行為をしないことと性行為をする場合はコンドームを正しく使用すること



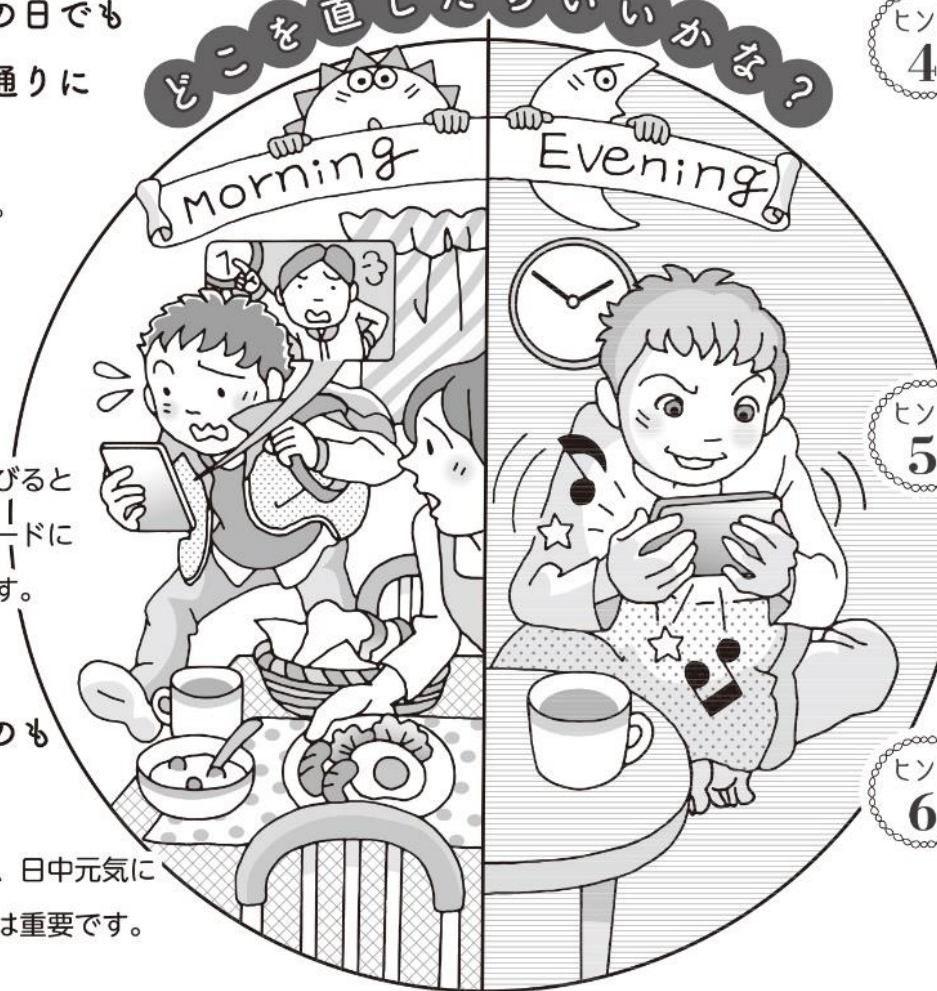
# ぐっすり眠るための 6つのヒント

**ヒント 1** 起きる時間は休みの日でも  
できるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

**ヒント 2** カーテンを開けて  
日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

**ヒント 3** 朝ごはんを食べるのも  
意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



**ヒント 4** エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

**ヒント 5** 眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

**ヒント 6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



## 睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。  
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める  
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

## 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  
とで体内で作られ、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  
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

寒くなって、外に出かけるのもおっくうになり  
ますが、太陽の光を手のひらに当てるだけで  
も、日光浴になるそうですよ！

手のひら日光浴でメラトニンを分泌させ、夜  
は0時前に就寝を心がけ、生活習慣を整えて  
みると、風邪やインフルエンザに負けない体づ  
くりができますね！！

冬休み中、寒さに負けず、家族や友人と楽し  
い時間をたくさん過ごしてきてください！！

冬休み明け、皆さんのお土産話を楽しみに  
しています☆