



2023. 12. 19
唐津商業高校 保健室

2023年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、どんな1年となりましたか？思い描いた1年になった人、そうでない人いると思います。「メメントモリ」という本の中に、「人は『思ってたのとちがう！』ってびっくりするために生きているのよ。思ってたのとちがうから、世界はつらいし、きびしいし、たのしいし、うつくしい。」という言葉があります。思い描いていた1年にならなかったことに否定的にならず、思っていたのとは違ったからこそ感じたこと・楽しかったことに目を向けてみましょう。明るく元気なみなさんと、新年に会えることを楽しみにしています。

引用 「メメントモリ」：ヨシタケシンスケ著、株式会社KADOKAWA、東京、2023



2年生は、修学旅行から帰ってきたばかりですね。疲れがたまっていると思いますので、ゆっくり休養をしてください。また、冬休みは楽しい行事も多く、毎年、生活リズムが崩れてしまう人も多いのではないのでしょうか。栄養バランスの整った食事と規則正しい睡眠を心掛けましょう。



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

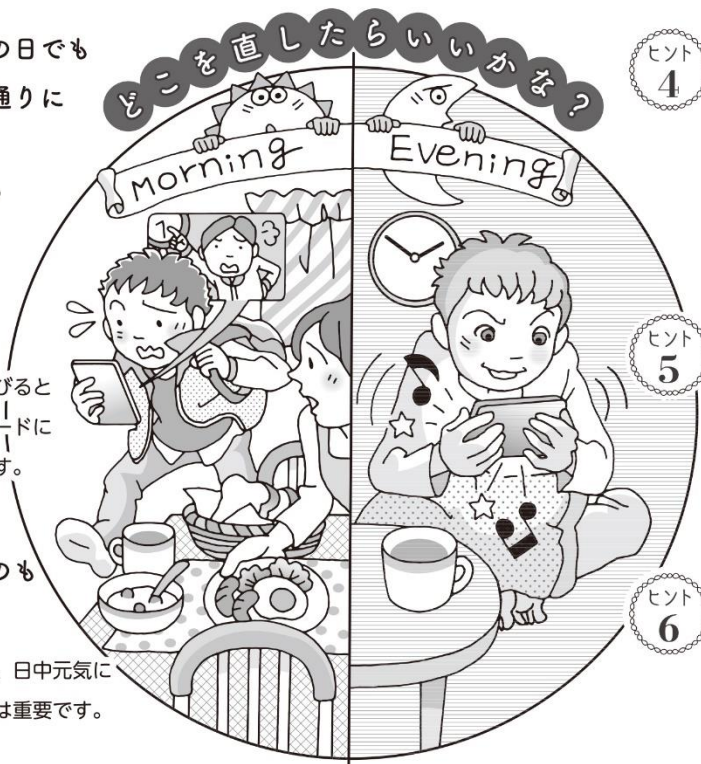
カーテンを開けて
日の光を浴びよう

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。



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。



エイズ予防講演会を実施しました

講師 唐津保健福祉事務所 健康推進課 片瀨 信子 様

令和5年度12月6日(水)に1年生を対象にエイズ予防講演会「知ってほしいいのちのこと、性感染症のこと」を実施しました。性に関する講演会に続く、妊娠や性感染症に関する内容であったため、より身近に感じ、これからの人生において大切なことであると認識が深まった様子でした。

知ってほしいエイズ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いわれています。



Q 「感染したかも…」と思ったら？

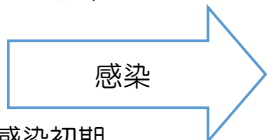
A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

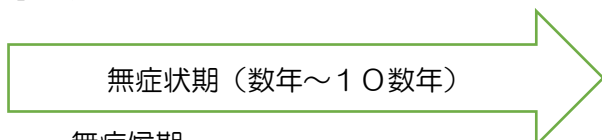
A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



OHIV 感染からエイズ発症まで



・感染初期
感染初期には、発熱や咽頭痛、発疹などの風邪に似た症状がでることがある。



・無症候期
体内でHIVが増えていき、体の免疫機能が少しずつ低下していく。検査を受けないと感染に気がつかない。

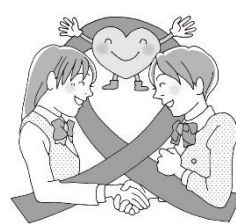


すべての期間に感染力があります。

・エイズ発症
体の免疫がひどく低下し、感染症やがんなどさまざまな病気を引き起こす。

〇以下のような日常生活では感染しません！

- ・せき、くしゃみ、汗、涙に触れる
- ・プールやお風呂に一緒に入る
- ・電車のつり革、手すりに触れる
- ・握手や軽いキスをする
- ・蚊やノミに刺される
- ・トイレの便座を使う



〇梅毒の感染者も増加しています。

近年、全国的に感染者が増加しており、佐賀県内では令和4年に50人(11月末時点)の報告がなされ、過去最多となっています。性感染症にかかっていると、HIVに感染しやすくなります。また、放っておくと、不妊の原因になることがあります。正しくコンドームを利用するとともに、性感染症を疑った場合は、治療を受けましょう。

