



早いもので今年も残すところあと2週間となりました。ウイズコロナ・アフターコロナと最近は言われていますが、オミクロン株やワクチン3回目など不安は続いています。楽しみにしていたことが中止になったり、制限されたりと苦しい思いをした人も多くいたのではないのでしょうか。そのような中でも、相手への思いやりを忘れずに、今できることに精一杯取り組んできた皆さんに心から拍手を送りたいと思います。まもなく感染症の流行シーズンとなりますが、引き続き「感染しない、させない」よう予防に努め、元気な体で気持ちよく2022年をスタートしましょう！

## エイズ/HIVについて正しく知っていますか

### AIDS(エイズ)とは…

HIV というウイルスに感染することによっておこる病気で、日本語では**後天性免疫不全症候群**といえます。HIV に感染すると、免疫機能の中核を担うヘルパーT 細胞が傷害されるため体の免疫力が低下し、いろいろな病気にかかりやすくなります。HIV に感染したからと言ってすぐにエイズになるのではなく、感染後、下の図のような経過をたどってエイズを発症します。昔は死に至る病気として恐れられていましたが、現在では早期に発見し適切な治療を行えばエイズの発症を防ぎ、他の人への感染リスクを大幅に減らすことができます。

### 感染からエイズ発症まで

#### 急性期

HIV感染後2～4週間経過すると、発熱や咽頭痛、筋肉痛などのインフルエンザ用の症状が現れる。症状は一過性の場合が多い。

#### 無症候期

エイズ発症までの無症状期間。個人差があり6か月～十数年にわたる。症状はないが体内のウイルスの増殖は続いている。

#### エイズ期

治療をしないしているとヘルパーT細胞はさらに減少し、日和見感染症(※)や悪性腫瘍が現れる。

※) 日和見感染症…正常な免疫機能が働いていれば感染を起こすことがほとんどないような病原体によって引き起こされる感染症の総称。(ニューモチス肺炎、カンジダ症など)

### HIVの感染経路

HIVは感染者の**血液、精液、膣分泌液、母乳**が相手の**粘膜部分**に接触することで感染します。**日常生活で移る病気ではありません。**

- 性的接触による感染 ○血液からの感染 ○母乳を介してや出産時の母子感染(母乳、出産時)

～一人一人が正しい知識を持つことが差別や偏見をなくす第一歩～

### 【合同生徒保健委員会に参加しました!】11月19日(金)山形南高校にて

山形西高・山形北高・山形南高・山形東高の保健委員代表者が集まりました。日本赤十字山形支部の方からの献血セミナー、各学校の活動報告、課題など話し合い他校の取り組みに刺激をうけてきました。今後の活動に活かしていきたいと思えます。



## 冬は心も体もなんだか不調になりやすい…

なんだか疲れやすくてやる気がでない、気分も憂鬱・・・その症状、もしかして冬の不調が原因かもしれません。寒くて日照時間の短い冬の時期は体だけでなく、心も疲れやすくなったり、なんだか憂鬱になったりします。特に3年次生は入試が迫ってきて、睡眠不足や焦りでストレスを感じやすい時期です。そんな季節だからこそ、心と体が少しでもほっとする時間を作ることで上手に乗り越えていきましょう！



### ～冬の不調に負けぬための習慣～

- ◇ **早寝・早起き・朝ご飯**…体内時計の周期は通常 25 時間ほどに設定されていて、起床後に日の光を浴びたり、朝食を摂取したりすることで体内時計が 24 時間に調整されます。人の体は「昼は活動し、夜は眠る」という行動パターンをとる前提で様々な働き（ホルモンの分泌や体温調節など）が大体決まった時刻にプログラミングされているため、生活リズムが乱れると心身の不調につながります。なお、休日の「寝だめ」はかえって体内時計を狂わせる原因になるので、規則正しく十分な睡眠時間を確保することが大切です。
- ◇ **朝日を浴びる**…朝、目が覚めたらカーテンを開けて日の光を浴びましょう。暗ければ蛍光灯の光でも良いです。朝に光を浴びると夜間に入眠作用のある「メラトニン」というホルモンの材料となる「セロトニン」が作られます。また体内時計をリセットし、体を夜間のお休みモードから日中の活動モードに切り替える働きがあります。
- ◇ **体をあたためる**…体が温まると心もほっとしますよね。体が温まり「気持ち良い」と感じることで、副交感神経が優位になり、リラックスできます。方法としては以下のようなことがあります。  
○カイロや湯たんぽ、ひざ掛けでおなかや太ももなどの血流の多い部分を温める→体全体が温まる  
○寝る前に布団を温めておく ○ホットタオルなどで目・首・肩を温める
- ◇ **40℃(39～41℃)のお湯に10分程度つかる**…少しぬるめの 40℃程度の湯船にゆっくりつかることでリラックスできるとともに血行が良くなり疲労回復につながります。また眠る 30 分～1 時間前に入浴すると、寝つきが良くなります。反対に 42℃以上の熱めのお湯は交感神経を促進し、体を活動モードにする働きがあるので注意！
- ◇ **誰かに相談する**…不安な時、イライラしたとき、思い切って誰かに話を聞いてもらいましょう。偏った考え、マイナス思考に陥っていたら、他の人から客観的な意見をもらえるかもしれません。直接的なアドバイスをもらえなくても、愚痴や悩みを聞いてもらうだけで心が軽くなることもあります。
- ◇ **気分転換をする**…音楽を聴いたり、運動をしたり、好きなテレビを見たり etc…毎日少しだけでも自分の好きなことをする時間を作りましょう。

### カウンセラー相談

面談時間の調整が必要ですので事前に保健室へ申し込んでください。お気軽にどうぞ！

佐藤宏平先生・・・・・・ 1月13日(木) 1月20日(木) 2月4日(金)

永田悠芽先生・・・・・・ 1月17日(月) 2月28日(月)

### JRC 部より

12月1日(水) 県立中央病院へ千羽鶴を届けてきました。ご協力ありがとうございました。

医療従事者の皆様に感謝を込めて、全校生徒で千羽鶴を作成しました。これからもお体に気をつけて頑張ってください。

山形県立山形東高等学校 JRC部

