



早いもので今年も残すところあと数日となりました。ウイズコロナの動きで行動が緩和されましたが、それでも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。インフルエンザの動向も気になりますが、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2023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**といいます。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～

【学校保健委員会について】令和4年11月15日(火)開催

生徒保健委員会研究発表！

生徒保健委員長から生徒保健委員会の活動状況について報告した後、生徒保健委員会研究班による研究発表が行われた。テーマは『摂取水分量と集中力に関する研究』。今年度の山東祭で発表した内容を1,2年で発表した。摂取水分量と集中力の関係を2桁×1桁の200マス掛け算、バスケ部員によるシャトルランで検証実験を行い、水分不足の弊害及び水分摂取の重要性について提案した。

助言・感想

《内科 川島先生》

ユニークな研究。お茶に含まれるカフェインにより頭の回転が速くなる。慣れの効果があるので、反対の検証も入れるなど実験の工夫が必要。

《保護者》

興味深いお話。飲み物と食べ物の組み合わせなど、様々な検証を進めてほしい。

(続きは来月号に載せたいと思います。)

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！



～冬の不調に負けないための習慣～

- ◇ **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か担任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19日（木） 2月 3日（月）

永田悠芽先生・・・・・・ 1月16日（月） 1月30日（月） 2月27日（月）

JRC 部より

12月20日（火）受験生への激励とウクライナの方々への想いを込めて「希望の灯」を点灯しました。

