ほけんだより

12月

令和５年度
松山商業高等学校
生徒保健委員会委員会
担当：白鳥・大西

今月の保健目標は
正しい姿勢・感冒予防
です！

1年の中で昼が一番短く，夜が一番長い日を「冬至」といいます。今年は12月22日が冬至です。
冬至にはかぼちゃを食べるとよいとか，柚を浮かべたお風呂に入ると風邪をひかなくなるという言い伝えがあります。

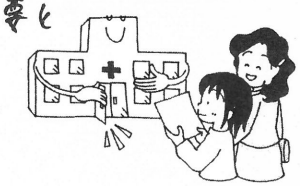
かぼちゃに豊富に含まれるカロテンやビタミンA，柚に含まれているビタミンCは風邪予防に効果があると言われています。
今のように冬にも緑黄色野菜が簡単に手に入らない時代の先人の知恵だったのでしょうね。

また，冬至には「ん」のつく物を食べると運が良くなると言われ，かぼちゃ（なんきん）には「ん」が2つもつくので縁起がいいといわれています。「冬至の七種（ななくさ）」と言われる食べ物は，かぼちゃの他に，うどん（うんどん），人参（にんじん），蓮根（れんこん），金柑（きんかん），銀杏（ぎんなん），寒天（かんてん）です。

冬至の日は，中国の陰陽思想では陰が終わり，陽への切り変わりの日だと言われています。終わりの日であり新しいスタートの日でもあるのです。「ん」というのは五十音で最後の文字になります。病気だったり災難だったりがこの日で終わりだという終わりの意味を込めて，「ん」がつく食べ物が縁起物とされるのです。
今ついていないな～と思う人は，かぼちゃを食べて冬至の日から気分一新するのも良いかもしれませんね。

アルコールは月脳細胞や性ホルモンにも悪影響を及ぼすといわれており，未成年はアルコール依存性になりやすいそうです。未成年は心身ともにまだまだ発達段階。
アルコールの害を大人以上に受けてしまうので，たとえ勧められてもきっぱり断りましょう。

今年度の健康診断で再検査が必要，治療が必要と言われたけれどまだ病院にイケてません！って人は冬休みを利用して受診しましょう。
今から病院を予約しておけば，大丈夫ですよ!!
受診結果は保健室へ提出してくださいね。



イラスト・引用 ～「健」2021 12月，2022 12月

12月1日 世界エイズデー

あなたが変われば エイズのイメージが変わる
"UPDATE HIV！"

12月1日は世界エイズデーです。
偏見をなくすためにWHOが1988年に制定しました。

治療について

HIVはウィルスのことです。感染すると人の体を病気から守る『免疫』をこわしていきます。
感染しても自覚症状のない時期が数年続きます。

治療薬は進化している

今のところ完全な治療法はありません。
でも医療は進歩しています。感染しても治療を早く始めれば，発症を予防することができます。

感染について

性行為で感染

コンドームを正しく使用すれば予防に有効。

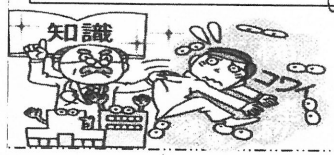
血液で感染

前は，輸血での感染もありましたが，現在は厳重な検査でほぼ安全です。

母子感染

母親が治療を受け母乳を与えなければ，赤ちゃんへの感染は1%以下です。

HIVの感染力はとても弱いため，普通の生活の中でうつることはありません。



「差別や偏見が怖い」という人もいます。そんなものをなくすためみんなで"エイズ"の正しい知識をUPDATE！するのです。

放っておいて、いいことはありません。

一日でも，早く治療を始めるために検査することが大切です。名前を知られたくない，という人は保健所なら名前や住所を知らせず，無料で検査を受けられます。

エイズ無料相談・検査機関

保健所名	所在地・連絡先	検査受付日時
松山市保健所	松山市萱町六丁目30－5 TEL：089-923-2500	毎週月曜日 11:00～ 13:00
中予保健所	松山市北持田１３２ TEL：089-941-1111	毎週水曜日 13:00～ 14:00

その他に，四国中央保健所，西条保健所，今治保健所，八幡浜保健所，宇和島保健所も検査を行っています。

※また，無料ではありませんが，男子は泌尿器科，女子は産婦人科で検査を受けることもできます。