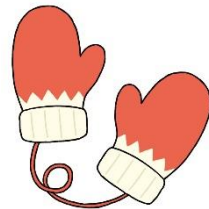




令和7年度
松山商業高等学校
保健室



12月に入り、いよいよ商神祭が間近となりました。各クラス力を合わせて、目標を達成できるように頑張ってください。食べ物販売するクラスも多いと思いますが、健康でないと食品の取り扱いはいけません。自分の役割を問題なく遂行できるよう、体調を整え、ベストな状態で当日を迎えましょう。そして商神祭が終わると、まもなく冬休みが始まります。一年間の疲れを癒やしつつ、新しい年に向けて生活リズムを整える大切な期間です。寒さが一段と厳しくなる季節ですが、健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。



12月1日は「世界エイズデー」

ニュースなどで聞くことのある“エイズ(AIDS)”という言葉ですが、詳しく知っている人は意外と少ないのではないのでしょうか。誤解や偏見をなくし、自分と身近な人を守るためにも、この機会にあらためて学んでみましょう。

エイズとは、「HIV」というウイルスが体の免疫力(病気から身を守る力)を少しずつ弱らせてしまう病気です。

HIVに感染しただけですぐに症状が出るわけではありません。感染後しばらくは無症状で過ごす人が多く、健康な人と変わらない日常生活を送ることができます。しかし、治療をしないまま何年も経つと、免疫力が弱くなり、健康な人の免疫力があれば感染しないはずの、様々な病気に罹患するようになります。こういった疾患の総称を、「日和見感染症」といいます。日和見感染症の中でも「指標疾患」に指定されている病気に罹患した場合、エイズと診断されます。



HIVの感染経路となるもの

性行為による感染
血液を介した感染(輸血、注射器の使い回しなど)
母子感染(妊娠・出産・授乳時)

HIVの感染経路でないもの

同じトイレを使う
くしゃみや咳を浴びる
一緒に食事をする、同じ食器を使う 等

エイズの検査診断

HIVに感染しているか確認したい場合、保健所や病院で検査することができます。

特に保健所や自治体の運営する検査所では、名前や住所を知らせなくても無料で検査を受けることができます。

エイズの治療法

今のところ、体の中にあるHIVを完全に排除することはできません。ただし、現在は抗HIV療法という専用の薬を使用した治療法により、体内のHIVの増殖を抑え、免疫力の低下を防ぐことができます。早期に感染を知り、治療を始めることにより、HIVに感染していない人と同じように長く、健康的な社会生活を送ることができるようになりました。なお、エイズ発症後での治療は、発症前と比べて難しくなるため、より高い治療効果を得るためには、HIV感染を早期に発見し、早期治療につなげることが重要です。

保健委員のひとこと 担当 2年6組 魚住さん 井上さん 2年3組 井関さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

換気と感染症

呼吸器症状を起こすウイルスは、乾燥・低温に強く、湿潤と高温に弱い傾向にあるため冬に感染症が流行しやすくなります。そこで感染症対策として大切なのが換気です。

換気は物理的に風を起こしてウイルスを室内から追い出す感染予防対策です。

<効果的な換気方法>

- ・30分に一回以上、数分間程度窓を全開にする
- ・空気の流れを作るため二方向の壁の窓を開放する
- ・寒さが厳しい場合、居室の温度・相対湿度を18℃以上かつ40%以上に維持できる範囲内で暖房器具を使用しながら、一方向の窓を常時開け、連続的に喚起を行う

◎感染症に負けないように十分な換気を心がけましょう。



2年6組 魚住 愛心さん 参考文献:厚生労働省



のどの乾燥対策

最近、急に寒くなってきました。これからさらに寒さが厳しくなるにつれて気になってくるのが、のどの乾燥です。のどが乾燥すると、のどがイガイガすることによって不快感を覚えたり、感染症にかかりやすくなったりと体に悪い影響を及ぼします。そこで、今回はのどの乾燥対策についてお伝えします。

<のどの乾燥対策の例>

- ・加湿器を利用し、呼吸で取り入れる空気の湿度を上げる
- ・こまめな水分補給、うがいで直接のどの粘膜に潤いを与える
- ・寝ている間のマスク着用
- ・のどの粘膜に良い栄養の摂取(亜鉛やビタミンA、ビタミンDを含む食べ物で、主に卵やサケなどがおすすめ)

◎これからの時期は定期検査や検定、商神祭など様々な行事が多く重なるのでしっかりと対策をしながら過ごしましょう。

2年6組 井上 和真さん 参考文献:医師に聞くのど(喉)の潤いの大切さ



冬季の体づくり

冬は寒さで血管が収縮し、代謝や血流が低下しやすい季節です。運動によって体温が上がると血行が促進され、冷えやむくみの改善、免疫力の向上につながります。また、幸福ホルモンが分泌されることで気分が安定し、季節性うつ予防にも効果的です。さらに、代謝が高まることで太りにくい体づくりにも役立ちます。具体的には、朝にウォーキングをしたりストレッチや柔軟をしたりするだけでもその効果は期待できます。健康にこの冬を乗り越えましょう。

2年3組 井関 龍乃さん 参考文献:通所介護リハビリセンターきずな

