

ほけんだより

星翔高等学校 保健部
H23.12.21発行 第45号

2011年もあと少しで終わりです。今年は、東日本大震災が起こり、大変な被害がもたらされました。当たり前にあったものが、津波によって一瞬で流されていきました。当たり前のように周りがあるもの・・・友達、家族、ペット、大好きな本やゲーム、家、学校など何でもかまいません。今年1年の締めくくりに関わりがある大切なものたちに、感謝してみたいかたがたでしょうか



あなたの睡眠の質は良い？悪い？

健康の基本は、食事・運動・睡眠です。その中で1日の終わりにあるのが、睡眠です。1日の疲れをしっかりとって、次の日のパワーを蓄える大切な時間です。しかし、今の日本は子どもから大人まで、睡眠不足の人が増加傾向にあります。睡眠不足とは、ただ単純に寝ている時間が短いというだけでなく、睡眠の質が悪いと、長時間寝ていても睡眠不足の場合もあります。

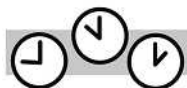


- 毎日寝る時間がバラバラ
 - 寝つきが悪い
 - 「よく寝た」という満足感が少ない
 - ちょっとしたことでイライラする
 - 集中力がなくなったと思う
 - 寝る直前まで携帯電話やパソコンをさわっている
- このうち、1つでも当てはまる人は・・・



眠りやすい環境を整えて、睡眠の質をUP!!!

食事は寝る2時間前までに！
食べた直後は、胃腸が活発に活動しており、胃腸は眠れる状態ではありません。



部屋の明かりは暗めに！
光は、脳と体を目覚めさせてしまいます。携帯電話やパソコンの光も同じように、脳と体を起こします。



ぬるめのお風呂でリラックス！
からだが温まると、眠りやすくなります。



1日の「よかったこと」を思い浮かべる！
楽しいことを思い浮かべると、体の力がゆるみ、眠りやすくなります。



「エイズに関して偏見をもたない、差別しない」

世界エイズデーは、このようなメッセージを国境を越えて世界中に広めるために始まった運動です。

大阪府でも、12月1日を中心とする1週間をエイズ予防週間と定め、エイズに関する正しい知識等についての普及啓発活動が行われています。今年も、世界エイズデーのシンボルであるレッドリボンにちなんで、通天閣を赤色にライトアップしていました。

**AIDS患者、HIV感染者は全世界でおおよそ3,340万人
大阪では昨年198件 2日に1人が感染?!**

最近、アジアでの感染が急激に広がっており、日本の感染者数も1500人を超えました。大阪での感染拡大も続いており、昨年は198件のHIV感染が報告されました。HIVの感染は、予防できないものではありません。予防できるものなのに、なぜ感染が広がるのでしょうか？

「自分には関係ない」という気持ちが感染を広げている原因の一つ

HIVの感染は、正しい知識があれば予防できます。逆に言えば、知識がなければ、感染してしまう可能性が高くなるとも考えられます。

HIVは、感染しても症状が出るまでの期間が長く、10年以上何も症状が出ないこともあります。感染していることに気付かないまま、他人に感染させていることが多いのです。

感染経路は3つ 性行為による感染 母子感染 血液による感染

現在、輸血等に使われる血液は入念に検査されており、血液感染の可能性はほとんどなくなっています。また、妊娠時にはHIV検査を実施し、母子感染しないように対策がとられています。つまり、現在のHIVの感染増加の原因は、性行為によるものということです。

コンドームを正しく使用すること、不特定多数の相手と性行為をしないこと、この2点を守るだけでもHIVに感染する可能性はかなり低くなります。また、不安に感じることがあれば、周りの大人もしくは保健所等に相談し、検査を受けることが大切です。匿名で無料で受けられます。



☆換気で部屋も気分もスッキリ☆

冬になると、寒くて窓を開ける回数がぐんと減りますよね。しかし、閉めきった部屋は体にも心にも良くないことを知っていますか？

閉めきった部屋

- 湿気がこもり、細菌やウイルスが増殖しやすい。
- 空気が乾燥し、ウイルスがいつまでも床に落ちず、空気中に漂い続けるため、風邪などをひきやすい。

換気する

空気がきれいになる
こもっていた湿気やにおいがとれる
ウイルスが外に出る



部屋をきれいに掃除したあとは、なんだか気分もスッキリし、気持ちがいいですね。空気も同じです。時々、窓を開けて、空気の掃除をしてあげてくださいね。