

ほけんだより December

栗東高校保健室 2023.12.22



明日からは冬休み。長い2学期おつかれさまでした。

冬休みには少しのんびりして、心や体の疲れを取ってくださいね。ただし、冬休みはつい夜更かしをしたり、食べすぎたりしてしまいがち…。できるだけ規則正しい生活を心がけましょう！



クリスマスにお正月、
美味しいものも多いけど



① 食べすぎ注意

TVもSNSもほどほどに…



② 夜更かし注意

勧められても断ろう



③ 酒・たばこ NG!

たまには家を出て、



④ 適度に運動



＼ 3年生 プレコンセプションケアを行いました ＼

12月8日(金)に3年生を対象に、「社会人になる君たちへ」というテーマで助産師の宮迫美帆先生をお迎えし、プレコンセプションケアについてお話をいただきました。将来の結婚や出産に向けてだけでなく、誰もが自分の体に目を向け、大切にすることが心や体の健康につながることを教えていただきました。

4か月の息子さんも一緒に♡



■プレコンセプションケア とは？

若い世代(女性と夫・パートナー)のためのヘルスケアであり、現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて、自分たちの健康に向き合うことを意味します。



■講演のなかでは

- ・女性のからだについて(生理のこと、乳首の色のこと、おりもののこと、痩せすぎ NG のこと)
- ・男性のからだについて(定期的な射精が大切、正しいマスターベーションについて、包茎のケアのこと)
- ・人間関係のこと(デートDV、気持ちのいいコミュニケーションについて)
- ・「尊重し合う」ということは「相手を尊重し、自分で自分自身を尊重すること」が大切



Give&Take ではなく、**Give&Give** だといいねと教えていただきました！

＼ エイズについて知ろう ／



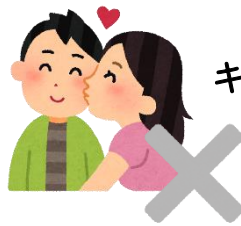
エイズとは？

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

現在、HIV 感染症は「死の病」ではなく、コントロール可能な「慢性疾患」と考えられるようになってきました。また、エイズ発症前に HIV 感染を発見できれば、ほぼ確実にエイズ発症を予防できるようになってきています。

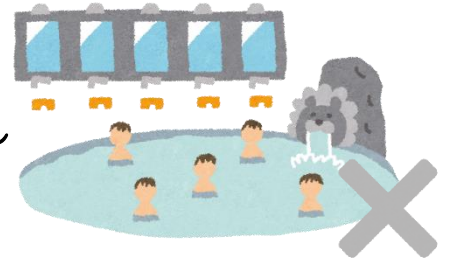
大きな感染経路は3つ

- ① 性行為による感染
(精液や膣分泌液など)
- ② 血液を介した感染
(注射の打ちまわし等)
- ③ 母子感染
(母乳など)



キスや握手ではうつりません

お風呂でもうつりません



「感染したかも」不安なときは
保健所で無料・匿名で検査を受けられます。

感染してしまったら

薬の使用で HIV の増殖を抑え、エイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活を送ることができます。

＼ 冬こそ意識して“日光浴”を ／

参考:「健」12月号

「寒いから」と家の中で過ごす時間が長くなってはいませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

その① ビタミンD

ビタミン D は日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。



その② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。



よいお年をお迎えください★

