

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和2年12月

担当 1-5 菊池・渡部

まだまだ気をつけて!

今月の保健目標：感染症対策をしっかりし、冬を乗り越えよう!



新型コロナウイルス感染症が増加している一方、インフルエンザが流行する季節になってきました。マスクの着用、手洗いうがいの徹底を更に心掛けるようにしましょう。また、冬休みに入っても生活リズムを崩さず、健康的な生活を送りましょう!



この冬の感染症対策

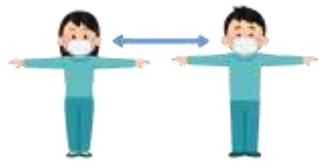
寒くなり、空気が乾燥する冬にはインフルエンザをはじめとする様々な感染症が流行します。さらにこの冬は、従来の感染症に加えて新型コロナウイルス感染症の対策も必要です。寒くなるにつれて愛媛県でも感染者が増加しています。これからやってくる本格的な冬に備えて、しっかりと対策をしておきましょう!!



予防接種

発熱や咳などの症状がある場合、新型コロナウイルス感染症なのか、インフルエンザなのか、その他の病気なのか、すぐには診断できません。各種検査診断方法は進化しつつありますが、万能ではないのです。発熱して、どんな病気なのだろうと不安にならないためにも、予防できるインフルエンザは、予防接種を受けることをお勧めします。

感染対策

<h4>手洗いの徹底</h4>  <p>公共の場所から帰った時、食事の前後等、ハンドソープを使用し、丁寧に手を洗いましょう!</p>	<h4>必ずマスク着用</h4>  <p>マスクなしで5分会話をする場合は、咳1回と同じです。必ずマスクの着用を!</p>	<h4>効率的な換気</h4>  <p>教室では常に対角にある窓やドアを開けて換気をし、家庭でも常時換気を心がけましょう。</p>
<h4>密閉空間での会話自粛</h4>  <p>電車やエレベータなどでは、必ずマスクを着用し、会話は慎みましょう。</p>	<h4>意識的に十分な距離を</h4>  <p>他の人とは、十分な距離を取りましょう。</p>	<h4>免疫力アップ!</h4>  <p>規則正しい生活をこころがけ、免疫力を上げておきましょう。</p>

12月1日 世界エイズデー

-令和2年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ-

「知ってる!? HIV とエイズの違い」

-テーマの趣旨-

HIV/エイズに関する取組は、今、大きな転換期を迎えています。

治療法の進歩により HIV 陽性者の予後が改善された結果、HIV 陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIV に感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIV に感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまり、治療の進歩で HIV 陽性者の生活は大きく変わり、HIV 感染の予防にもその進歩に支えられた様々な選択肢が用意されるようになりました。

しかし、現状はそうした変化が正確な情報として十分に伝わっているとは言えず、HIV/エイズについては、原因不明で有効な治療法が無いという過去の認識にとどまっている場合が少なくありません。そのことが HIV 感染を心配する人たちを検査や治療から遠ざけ、また、差別や偏見を招く要因の一つになっているとも言われています。

一人でも多くの方が HIV/エイズを自分のこととして考え、検査や治療、支援など正しい知識を身につけることと、HIV 検査の受検促進、HIV/エイズに対する差別、偏見が解消される願いが込められています。



冬場は気分が憂うつになりがち!?

それは、寒さのストレスや、日照時間が関係しているようです。

日照時間が短い

日に当たる時間が短くなる冬場は、心を落ち着かせるホルモン“セロトニン”の分泌が少なくなります。

心と体をストレス状態から解放するために、冷えを解消し、体を温めることが大切です。



寒さが続く

体が冷えると、“セロトニン”や、やる気ホルモン“ドーパミン”の合成が遅くなります。

寒暖差

暖かい部屋と空気が冷たい屋外を行き来することで、気温への対応に体が疲れ、自律神経の働きが乱れます。

勉強の合間や寝る前に、体を温めてホッとする時間を作りましょう