

# 保健だより

【12月号】  
令和元年12月18日  
さいたま市立大宮西高校  
保健室・保健委員会

今年も残りわずかとなりました。

今年のみなさんにとってどんな年でしたか。振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感・・・どれもみなさんの栄養になって、また次の一年へと続いていきます。大掃除をしながら整理し新しい年を迎えましょう。



## 保健室からのお知らせ

- ①インフルエンザが流行しています。  
・年末年始のスケジュールは詰め込み過ぎず、規則正しい生活で予防に努めましょう。
- ②12/1は、世界エイズデーでした。(裏面に続く)  
・WHOは、1988年に世界レベルでのエイズまん延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的に、12月1日を“World AIDS Day”と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を提唱し、今年で32回目を迎えました。
- ③日本スポーツ振興センターの手続きがある人は、速やかに書類を提出してください。(手続きには時間がかかります。)  
現在、治療継続している人は保健室まで経過を報告してください。

# 球技大会

12/20(金)  
12/21(土)  
12/23(月)

最後の球技大会です!

ルールを守り、安全に注意し、みんなで楽しもう!

### ⊗前日までにすること

- 爪を切る。
- しっかり睡眠をとる。

### ⊗終了後すること

- 汗をふく。
- 手洗い・うがい
- 水分をとる。

### ⊗当日すること

- 朝食をとる。
- ストレッチをする。

ジャージを着てやった方が体が暖まり、より効果的!

# 12月は、地球温暖化防止月間

みなさんは、地球温暖化防止月間を知っていますか?

1997年、京都で行われた、温暖化に関する会議が12月だ。そのため、翌年から定められました。

## 温暖化の原因

石油などを燃やしたときに発生する二酸化炭素などが、「温室効果ガス」として、地球表面の温度を上昇させるため、温暖化していく。

(その結果、生態系の異変、異常気象(夏の猛暑・大雨・台風)、農作物の不作など影響が出ている。)



## 温暖化の対策

- ゴミを減らす
- ゴミの分別
- 食べ物を残さない
- 節電・節水
- 車での移動を減らす

※少しずつでも取り組んでいこうよ。

# 12月22日は冬至の日!



冬至とは、1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長くなる日!

今年も22日!

ゆず湯に入ると、血行が促進されて、体が温まるため、風邪を予防すると言われています。かぼちゃには、カロチンやビタミンなどの栄養がたくさんあるので、ゆず湯に入ったらかぼちゃを食べれば君も今日から無敵だ!!



【裏面】冬休みの過ごし方/  
保健講演会を終えて/世界エイズデー

保健委員担当 3-3  
平澤・山崎

# 冬休みに向けて



気温も低く、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは、年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちになりますが、そんな時期こそいつも以上に健康管理を意識した生活が大切です。健康・安全で有意義な冬休みを過ごしましょう。

## 冬休みみんな誘惑に負けないで

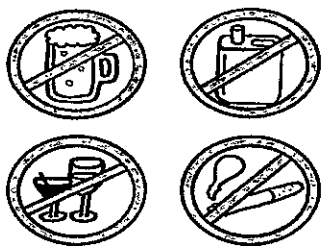


## タバコ・アルコールのキケンな誘惑

この時期は冬休み、クリスマス、大みそかにお正月と、家族や親せき、友だちと集まる機会が増えると思います。そんなとき、タバコを「1本くらいなら」、あるいはお酒を「ひと口くらいなら」と、誘いの声をかけられることも。タバコ・アルコールにふれる最初の1回、きっかけは誰も同じようなことかもしれません。

でも、みなさんは、タバコ・アルコールが薬物の一種であり、心身に害を及ぼすことも、未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁じられていることも知っています。

みなさん自身はいま、まさに成長期。そこできっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気負けて、1回、またもう1回…と繰り返してしまうか。その1本、そのひと口は今後の自分はもちろん、場合によっては家族や友だちなど、周りの人たちも含めて心身の健康と引き替えになってしまうかもしれない。そのことをどうか忘れないでほしいのです。



## 【ダメされないで！あの手この手で人を惑わす危険ドラッグ】

「脱法ドラッグ、合法ハーブ」と称されていますが、実際は人の身体に危害をおよぼすおそれのある指定薬物が“正規の製品”と偽って販売されている場合があります。薬のネット販売がスタートしましたが、不審なサイトも増加傾向にあり、正しい判断が難しくなっています。あやしい物には近寄らない、おかしいと思ったら一人で悩まず、すぐに相談しましょう。

# 11/7(木)保健講演会がありました。

助産師の平野素尚先生をお招きし、**青年期の性～あなたも相手も大切に～**のご講演をいただきました。事後のアンケートを紹介します。

- 知識があることで自分の将来を守ることができると思ったので、知るということは大切だと思った。
- “愛”とは心で受けるもの。嫌だったらノーと言ってもいい。」というフレーズが印象に残った。異性同士だけでなく、人にとって大切な考え方だと思う。
- 相手の気持ちを思いやり、尊重することが大切だと思った。
- 相手に合わせるだけでなく、自分の考えもしっかり持つことが大切だと思った。
- 『紅茶と同意』の動画が印象に残った。お互いの同意が一番大切だと思った。
- イギリス人の動物行動学者デズモンド・モリスが示した「ふれあいの12段階」。長く付き合える術を知れてよかった。
- 性だけでなく、様々なものに対する付き合い方を学ぶ必要があるように感じた。
- デートDVが3組中1組もあるなんてびっくりした。身近な問題だと知った。
- デートDVといっても色々ある。大事なものは、お互いの信頼なのだと思う。
- 避妊は愛だ。避妊についてもっと重要に考えるべきだと思った。
- 避妊の方法や大切さを改めて知ることができた。
- 相談できる場所がたくさんあって安心だと感じた。
- 人ごとのように考えていたけれど、結構身近にある問題なのだと感じた。何かあったときには周りに相談して一人で悩まないようにしようと決めた。

### 【参考】

- 岩室紳也 コンドームの達人
- Dr. 北村のJFPAクリニック
- YouTube 『お茶と同意』

### 【相談窓口】

- ◆にんしんSOS埼玉 ☎050-3134-3100
- ” メール相談 sodan@so5.saitama.jp
- ◆デートDV110番 ☎0120-51-4477
- ◆よりそいホットライン ☎0120-279-338

**令和元年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ**

## UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりて

～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。