



# ほけんだより 12月号

令和6年12月2日発行

今月の保健目標 エイズについて知ろう

土成中学校保健室

早いもので今年も残り1か月となり、県内ではインフルエンザ等の感染症流行期に入りました。基本的な感染予防だけでなく、寒さに負けないよう、下着を着るなどしっかり保温し、服装で体温調節ができるようにしましょう。



健康教室～バランスのよい食事って？～

## ★きちんと知ろう！エイズのこと

### □エイズとは

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することでおこる病気。エイズ＝HIVではありません。自覚症状のない無症候期が数年続き、進行すると免疫が低下し病気にかかりやすくなります。現在は様々な治療法があり、治療すれば発症を予防できます。

### □主な感染経路

性的接触、注射器の使い回し、母子感染です。HIVに感染しているかどうかは検査で分かります。HIVの感染力は弱く、性的接触以外の社会生活のなかでうつることはまずありません。

### □今、エイズやHIVの状況は？

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。

★エイズを予防するには、感染経路を正しく理解して、常に感染を防ぐ方法を実行することが重要です。

正しい理解で差別をなくし、偏見をなくそう！



**インフルエンザ等の感染症に注意** 出席停止の基準は次のとおりです。

**インフルエンザ** 発熱した日を0日として発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。

**新型コロナウイルス** 発熱した日を0日として、発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

## ★自分の健康を自分で守る力をつける

### ★2年生 生活習慣病予防に関する健康教室から（11月12日）

今回の講師は、阿波市健康推進課の保健師さんと管理栄養士さんです。生活習慣病予防の視点から、栄養のバランスや生活習慣を中心に自分の健康について考える時間になりました。

BMI

三色三食

自分で選んで食べる

食べ物の栄養を考えて選ぶ

自分のライフスタイルに合わせて、生活習慣をアップデートする

自分の健康を守る力がある人は、家族の健康を守る力がある



授業後にみなさんが大切に感じた言葉です



### 〔みなさんの感想〕

- ・三色三食することの大切さを学びました。たんぱく質をとるだけでは筋肉ができないと聞いてびっくりしました。1日に摂取する栄養を見て、僕はビタミンが少ないと感じました。ビタミンや脂質、炭水化物等をとらないと筋肉ができないので、これから栄養のバランスを考えてとってみたいです。
- ・体格や栄養分についての話がありました。体格指数（BMI）が普通になれるようにバランスのよい食事を心がけようと思いました。お菓子などの間食をとることで、必要以上に摂取してしまうことがあるのも分かりました。
- ・朝からあまり食べられないので、パン1つだけとか、ヨーグルトだけとかが多いけれど、これからの生活も自分に合った量で、自分で選んで生活し学んだことをいかして健康でいられるようにしたいです。

### 保健委員会 12月の取組 11/29～12/3

#### 「期末テスト前に、意識してメディアコントロールにチャレンジしてみよう」

このチャレンジをきっかけに、自分の生活を見直し、メディア利用の時間管理や学習ができるようにしよう。また、運動や勉強の定着には、脳を休ませることが大切。睡眠時間の見直しを！

**中学生の望ましい睡眠時間… 8～10時間**