

保健だより

R6年12月号
大田原市立金田北中学校
養護教諭 臼井



今年も残すところ1か月になりました。2024年はどのような年になりましたか？楽しく過ごすためには、「健康」であってこそです。今年を振り返ってみて、自分の健康課題はなんでしたか？中学生は自分で体調管理(自己管理能力)をできるようにしましょう。

寒さ対策は3つの首がPoint★

首

タートルネックやマフラーなどで首も温めましょう。

足首

長い靴下や足首までのズボンなどで温めましょう。



手首

手首まである洋服を着たり、手袋をしたりしましょう！

今年も学校では、感染症対策のために常時換気を行います。ジャージや制服の中は温かい格好をして、過ごせるようにしましょう。色の指定などは、保健だより11月号に載っています。

12月1日は 世界エイズデー



1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？○×クイズで確認してみましょう。

Q1

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



Q2

HIVの感染経路は1つである。

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



Q3

日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）



Q4

現在、エイズのワクチンがある。

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



Q5

保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。

「薬物乱用防止教室」を行いました

10月28日（月）に薬物乱用防止教室を行いました。今年は栃木 DARC の方をお呼びし、薬物の恐ろしさやオーバードーズについて講話を聞きました。大麻にて検挙される未成年は栃木県においても増加傾向にあるそうです。また、近年、話題になっているオーバードーズは、薬物使用に関する全国高校生調査によると、「市販の咳止め薬や風邪薬を乱用目的（治療目的ではなく）で使用した経験がある」という高校生は「約60人に1人の割合」になっています。全国の高校生における違法薬物及び市販薬乱用の経験率は、大麻の使用率の約10倍も市販薬の乱用が多いとの話を聞きました。

今回の司会・進行・謝辞は3年の保健委員会の生徒が行いました。

【生徒の感想一部抜粋】

- ・薬物を使って捕まってしまう人の6～7割の人はもう一度捕まってしまうこと、薬物を使っている人は孤独を感じていること、身近にも危険があることなどがわかりました。
- ・講師の方が実際に依存してしまった体験やするつもりはなくても、人間関係や環境などで思わず服用してしまうこともあると知り、とても危険だと思いました。覚醒剤や大麻を服用することだけが薬物乱用ではなく、「オーバードーズ」の風邪薬や市販の薬などを用途を守らずに多く服用することも薬物乱用になってしまうので、自分を守るだけでなく、周りの人も巻き込まないように、しっかりとしていきたいです。
- ・大麻や覚醒剤と違って簡単に手に入る市販の風邪薬などでも乱用につながり、薬物乱用は意外と身近にあるものなので気を付けたいです。
- ・市販の薬も用途を間違えてしまうと危険なものになるということがわかりました。
- ・薬物を乱用してしまった人からの話を聞くことで、身近に潜む薬物の恐怖について知ることができました。



令和6年度よい歯の図画・ポスター、作文、標語のコンクール 「標語の部」

保健だより11月号では「那須地区」で入選した生徒を紹介しました。今回は、「栃木県」での審査結果になります。1年 齋藤 愛海さんの標語が栃木県での審査の結果、「入選」されました。以下の場所で展示されます。おめでとうございます!!

期 間：令和6年12月7日（土）～12月13日（金）
場 所：栃木県庁本館15階「展望ロビー」
宇都宮市埴田1-1-20
開館時間：平日 8:30～21:00
土日・祝日 10:00～21:00
※最終日は、正午までとなります。

