

保健だより



平成22年1月17日
四谷中学校 保健室

今年もよろしくお祈りします！

ウサギは坂を登るのが上手で速いことから、物事がよい条件で順調に進むことを「ウサギの上り坂」というそうです。2011年は卯年。みなさんにとって「上り坂」の1年でありますように。



12月に保健指導がありました

12月21日に、本校体育館にてNPO法人「HIVと人権・情報センター」の塩入康史先生を招いて、新宿区保健所と共催でエイズに関する講演会がありました。テーマは「AIDSを通して見える、性といのちと社会」でした。皆さんの感想の一部を紹介します。

ぼくは今日までHIVに感染したら死んでしまうことが多いと思っていたので、ちゃんとした治療を受ければ寿命まで生きられるという話を聞いて少しおどろきました。またHIVとAIDSに感染している人が日本だけで2万人近くもいるということも初めて知りました。もっと少ないと思っていました。(1年 男子)

HIVは、「つば」などでも感染すると思っていたけど、血や母乳など通さないと感染しないと聞いて驚きました。それなのに差別や偏見の目で見える人がいるのは、おかしいと思いました。私はこの病気のことを人ごとのように思っていました。お話を聞いて意外にも近い病気だということがわかり、危機感をもち、現実にあることなんだということを知りました。(2年 女子)

エイズはかかってしまったら、一生治らないもの・すぐに死に至ってしまうと思っていた。でも先進国では、薬で症状をおさえることができたり、帝王切開(ていおうせっかい※お腹を切って赤ちゃんをとりだすこと)によって母子感染を防ぐことができることを初めて知った。発展途上国でも先進国のようにエイズに対応していけるような医療技術が発達してほしいと思った。自分もエイズにならないように、学んだことをいかして生きていきたい。(3年 女子)

エイズに関する本や資料は、保健室に置いてあります。興味のある人は、足を運んでください。



整えましょう 生活リズム

3学期になり、授業も始まりました。3年生は受験がもうすぐそこにきています。2年生はスキー教室が19日からありますね。1年生はプラネタリウム鑑賞教室が20日にあります。健康な体で、それぞれのイベントにのぞめるようにしたいものです。

保健室では、冬休みの生活から抜け出せなく睡眠不足や運動不足の人が見られます。いまのうちに生活リズムを整えて、たるんだ体をリセットしましょう！

<生活を整えるポイント>

- ☆いつもより少し早く寝てみましょう！
- ☆脳を働かせるために朝食をしっかり食べましょう！
- ☆天気がいい日は、日光を浴びて大きく伸びをしてみよう！

チャレンジ☆健康クイズ2011

□英単語と意味を正しく結びつけると、日本語が1つだけ余ります。その言葉は何でしょう？

burn	・	・うがい
frostbite	・	・やけど
cold	・	・しもやけ
fever	・	・熱中症
heart stroke	・	・手洗い
bruise	・	・打撲
gargle	・	・発熱
thermometer	・	・体温計
		・かぜ

答え

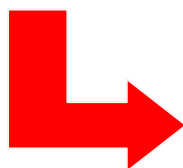


わかったでしょうか？

答えは保健室の掲示板に貼ってあります。

知らないうちに冷えている!?

あなたの体、冷えていませんか？下の項目をチェックしてみましょう！



- 室内にいても手足の先が冷たい。
- しもやけになりやすい。
- 背中や腰、おなかが冷たい。
- ダイエットのために食事を減らしている。
- 運動不足だと思う。
- かぜをひきやすい。



思いあたることのある人は、自分では寒さを感じていなくても、からだがか冷えている可能性があります。階段の昇り降りや軽いストレッチだけでも、体温を上げる効果がありますから、試してみてください。

<冷えた体をあたためる食材>

・しょうが ・ねぎ ・にんにく ・梅干しの黒焼き など

かぜのときに効くとされているものです。

温めて食べた方がより、効果があります♪

