



テストや行事、部活の大会など、内容が盛り沢山だった2学期も残り1か月となりました。冬休みは友達と遊んだり、勉強に取り組んだりする人もいるかもしれませんが、頑張った自分をゆっくり休ませてあげることも大切にしてください。笑顔で新しい年を迎えられるよう、健康に過ごしてくださいね。

✓正しく/



## 寒さ対策をしよう!



首や手首、足首は筋肉や脂肪が少なく、熱が逃げやすい一方で、太血管が通っていて熱を取り込みやすい部位でもあります。マフラーや手袋を身に付けて、体感温度をアップさせましょう!

人間の体は、体の内部の温度が1℃下がるだけで代謝が約10~13%低下すると言われています。湯船につかると、身体全体が温まり、脚の体温が効率よく上昇します。また、冷え性の改善にも良いとされています。湯船には38~40℃で10~15分程度浸かることがおすすめです。



体内から発生した熱は、服内部にある空気の層に留まり、保温されます。そのため、重ね着は「下着→中間着→上着」の順番に着ることが効果的です。下着は汗を吸って体をあたためるので、体に合ったサイズを1枚着て、その上にシャツなどで空気の層をつくると、さらにあたたかくなります。一番

熱は血流によって運ばれていくため、腰(尾てい骨の上)や首の後ろなど、太い動脈がある場所を温めることで、全身を温めることができます。※ただし、カイロを長時間そのままにすると、**低温やけどになる可能**があります。①肌に直接当てない、②圧迫しない、③1か所に長時間当てない、④熱いと感じたらすぐに外す、の4つに気を付けて使用しましょう。



# エイズ(AIDS)ってなんだろう??



12月1日は  
世界エイズデー

↑世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に制定したものです。



←このレッドリボンは、エイズへの理解と支援の意思を示すものです。エイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージにもなっています。

## エイズ(AIDS)とは

「HIV」というウイルスに感染して免疫力が低下し、健康な間いにはかからない様々な疾患を発症した状態をいいます。HIV の感染経路は、血液感染・母子感染・性的接触の3つに限られています。

## エイズにありがちな偏見・差別

- × 感染力が高く、日常生活で感染する
- × HIV に感染すると必ず死に至る
- × HIV は予防できない
- × HIV 感染者やエイズ患者は危ないから避けるべき

HIV は、特定の状況下で感染するもので、日常生活では感染しません。早期発見、早期治療でエイズの発症も防ぐことができます。正しい知識を持ち、自分の体を守りながら、他者の人権も守れる人になりましょう。

## 冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか? セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることもあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## 12月の予定

日付	内容	対象	会場
12月中の昼・放課後	色覚検査	1年希望者	保健室

