



保健だより 12月

令和3年12月 土浦第一高等学校定時制 Vol.8

寒さも厳しくなってきました。寒いからと窓を閉め切ったままにしていると、酸素不足で頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなります。定期的に新鮮な空気を取り入れましょう。また、冬は水分補給を忘れがちになります。体の乾燥対策して、こまめに水分を補給しましょう。



もうすぐ冬休み

冬休みを健康で安全に過ごすために☆

- ◎生活リズムを崩さない
- ◎家でも感染症対策
- ◎少しずつでも毎日運動
- ◎夜更かしをしない

身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ！
(年末年始の食べ過ぎにも効果的!!)

夜更かしだと免疫が下がり、疲れもとれないよ！

年の瀬の“一石二鳥”

年末の風物詩「大掃除」。たまった汚れやホコリをしっかりと落として、気持ちよく新年を迎えたいですね。でも、それだけで終わらせてはもったいない?! 年末年始は生活リズムの乱れに注意したい時期です。大事な生活習慣のひとつである『運動』、体を動かすことを意識しながら、いつもより少し気合いを入れて大掃除に取り組むと効果が期待できるかも。大掃除と運動の“一石二鳥”、ぜひ実践してみてください。

今年の厄災を断ち切る
(そばは切れやすいので)

長寿を願う
(そばは細く長いので)

健康の縁起をかつぐ
(そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので)

年越しそばの由来あれこれ
この他にも諸説あるよ!



12月1日は世界エイズデー

エイズとは、「HIV（ヒト免疫不全ウイルス）」の感染で引き起こされる「後天性免疫不全症候群」を略した言葉です。HIVによってからだの免疫力が低下し、その結果、さまざまな症状が出た状態をいいます。

不安を感じたら…
HIV検査

Q & A

HIV検査は、大きく分けて「スクリーニング検査」と「確認検査」の2段階があります。スクリーニング検査で感染の可能性があるかどうかを“ふるい分け”、そこで陽性となった反応が本当にHIVによるものを“確認”します。スクリーニング検査で陽性でも、確認検査で陰性と判断される場合（擬陽性）もあります。



Q. どんなときに受けるの？

A. コンドームを使わずに、性行為をしたなど、不安を感じたときには検査を受けてください。HIVの感染は、検査を受けないと確認することはできません。



全国ほとんどの保健所等で匿名・無料で受けられます。
※学校・職場等での日常生活で感染することはありません。

<★オマケ★ 間違い探し> 7つ見つけてみよう!



*答えは保健室 大森 まで。 HP にも載ってるよ!

良いお年を(´▽`)!