

愛媛県立今治工業高等学校
生徒保健委員会
令和元年12月号

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？ 今年の目標は達成できましたか？ できたことも、後一步足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。皆さんをきっと成長させてくれます。寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう、感染症には十分注意を！

12月1日は世界エイズデー

年間約1500件

日本では、HIV感染やAIDS発症が分かった人が、年間約1500件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。

でも、医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。皆さんは、未来のために、HIV、AIDSの「今」を知ってほしいと思っています。

治療のいま

HIV、AIDSは、昔は不治の病でした。

現在は、服薬によって、HIVの増殖を防ぐことができます。HIVに感染していない人と同じくらい長く生きられるようになりました。

適切な治療をすれば、生活を妨げる病気ではなくなってきたのです。

Q. 感染したかも…

A. 4週間以内では検査で陰性になることもある程度ウイルスが増えてからでないと検査で感染を見つけることができません。およそ1ヶ月経ってから検査をすれば、感染している場合陽性になる確率があがります。

Q. どこで検査できる？

A. 保健所、病院などで検査可能

保健所では、匿名、無理で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話確認を！

令和元年度
「世界エイズデー」
キャンペーンテーマ

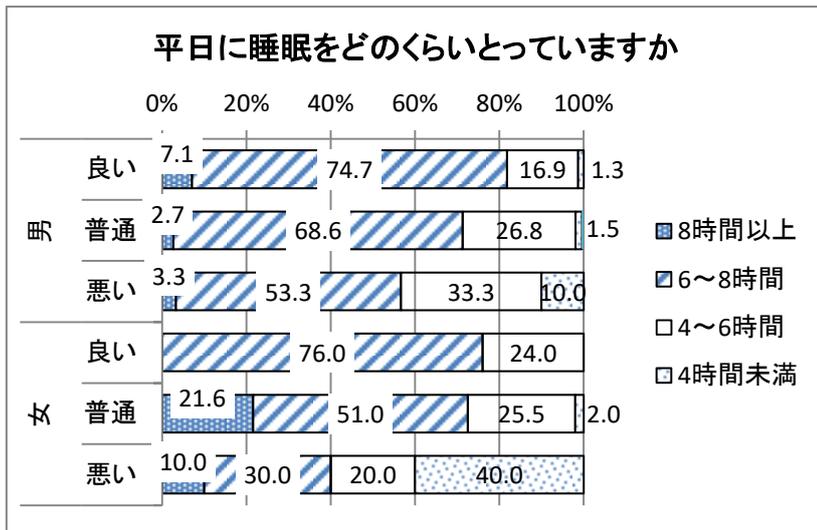
UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで ～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。





先月の続きです。今月は10月にしたアンケートの睡眠時間についてです。

左のグラフは体調別にどれくらい睡眠をとっているか表したものです。

グラフを見て、体調が悪いと答えた人のほうが睡眠時間が少ない傾向にあります。次の日に備えてしっかり睡眠をとりましょう。

～快適な睡眠をとるには～

- ・寝る前には、スマホなどは見ないようにしましょう。ブルーライトは目覚まし効果があります。
- ・寝る前に軽い運動や入浴を行い、体温を上げておくと就寝時の体温との落差が大きくなり、眠りに入りやすくなります。ただし激しい運動は逆効果になるので注意！



11/1(金)に麻薬・覚醒剤乱用防止運動愛媛大会に2G尾崎蒼と渡辺慧が参加してきました。

内容： 特別講演 水谷修氏(夜回り先生)の「さらば、哀しみのドラッグ」

- ・大麻使用者数は増加しており、チョコやお菓子に加工してある場合もある。
- ・インターネットで誤った情報を流している。また、危険ドラッグは販売店を0にすることに成功しているが、インターネット上では販売され続けている。
- ・断る勇気が大事。

2G 渡辺 慧

今回の話を聞いて思ったことは、薬物は絶対に関わらないことです。家族や先生、自分の人生を無駄にしてしまうので、声を掛けられても断る気持ちを持ちたいと思います。また、水谷先生の言葉で印象に残った言葉は、「美しい自然を見つけなさい」です。なので、朝起きたときや、学校の登校中に美しい自然を見つけないかと思いました。貴重なお話が聞けたので、行って良かったと思いました。

2G 尾崎 蒼

今回、水谷先生の話聞いて薬物による被害がどれほどのものかを知ると同時に安全に動くことのできる屋の間がどれほど大事なものと学ぶことができました。

また、部活で使うことのあるシンナーは、これからさらに扱いには注意していきたいと思いました。講演で学んだことをしっかり身につけていきたいと思います。