

平成22年12月7日
鳴門市第二中学校
保健室

12月になり、いよいよ冬も本番を迎えました。みなさんにとって、今年はどうな年だったでしょうか？良いこと、悪いこと、どちらもあなたが次のステップに進むための大切なエネルギーになるはず。年末にかけて何かと忙しくなる時期ですが、体調管理に十分気を配ってください。



12月1日 世界エイズデー



エイズとは??

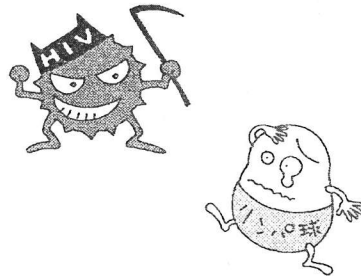
正式名称は、AIDS(後天性免疫不全症候群)。HIV(ヒト免疫不全ウイルス)というウイルスに感染し、免疫力が落ちる病気です。そのため症状が進行すると、健康な人なら何でもない細菌やウイルス、カビなどに抵抗できなくなり、重い病気にかかりやすくなります。

日本国内の感染者・患者の数

1年間(2009年7月~2010年6月)にHIVに感染した人: **983人** → 毎日約2.7人が新たに感染
AIDSを発症した人: **402人** → 毎日約1.1人が新たに発症

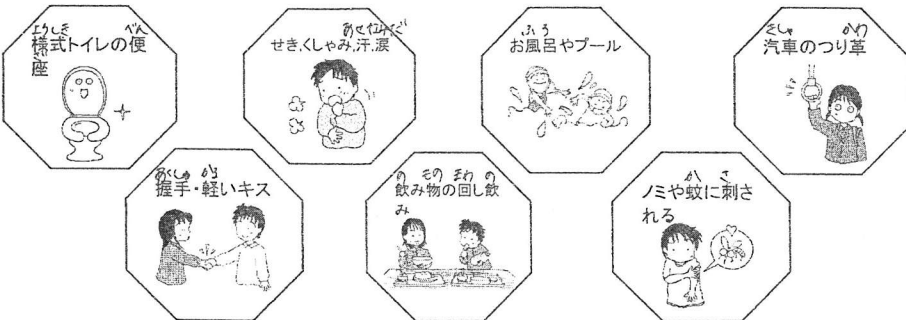
どんなときに感染する?

- 感染のリスクがあります
- 避妊具を使わない性行為
- 不特定多数の人との性行為
- 他人の血液に大量に触れたとき
- 注射針を用いる薬物の乱用
- 予防措置をとらない出産や授乳
(妊婦である母親が感染している場合のみ)



こんなことでは感染しません!

HIVは感染力のとても弱いウイルスなので、性行為以外の日常生活で感染することはまずありません。間違った知識が偏見や差別につながります。正しい知識を持ちましょう。



冷たくても手をきれいに洗おう!!

手には見えないばい菌がいっぱい!



きれいに見える、あなたの手。でも、たくさん汚れているかもしれません。

■くしゃみや、せきのしぶき

さつき、口をおさえたとき、たつぷりつきましたよ。

■ウイルスや細菌

いろいろなところからくっついて、あなたの体の中に入りこむチャンスをおねらっています。



石けんで15秒間、手を洗うこと。

体をあたたかくするのはどっち?



①体を動かさずじっとしている

からだを動かすと、血液の流れがよくなり、熱が発生して体があたたまります。じっとしていると、血管が収縮し、手足の先が冷たく、寒くなってきます。

②寒い朝はゆっくり寝るor朝食を食べる

布団の中はあたたかいです。一日中寝ているわけにはいきません。食事はエネルギーを生み出し、体温を上げる効果があります。寒い朝こそ、しっかり朝ごはんを食べましょう。

飲酒・喫煙・薬物乱用防止に関する授業を行いました

1年生3クラスを対象に、保健指導の一環として担任の先生と授業を行いました。実際、飲酒や喫煙などに誘われた場合、適切な行動をとることができるかどうか、ロールプレイング(役割演技法)を用いて主体的に体験してもらいました。

◎生徒感想

先ばいや年上の人にさそわれると、断りくいと断った。先ばいからゆうわくされると断るのが精いっぱい、相手に「やめろ」というのは難しいと思った。

いざとなつて断れるか分からないけど、絶対禁止されていることはしないと決めました。

どんなことをしても、やっぱり未成年のタバコやアルコールは絶対にいけないと思います。友達がさそってきても、断らないといけません。断らないと本当の友達とはいえないと思います。



授業の様子



ロールプレイングの様子

