



令和5年12月15日発行  
大島高校保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことで、この日を境に再び太陽の力が強くなる＝再び運が向いてくる「一陽来復」という考えがあり、かぼちゃを食べる栄養をつけ、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんにとって、今年はどうような1年でしたか？この1年を振り返り、新たな気持ちで元気よく新年と3学期を迎えたいですね。

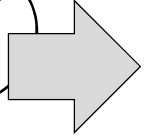


## 健康な身体作りは睡眠から！

みなさんが昨日寝たのは何時ですか？一般的に、高校生に必要な睡眠時間は7～8時間とされています。人によって最適な睡眠時間は異なるようですが、「学校に来てからも眠くなる」「休日は昼近くまで寝てしまう」という人は、十分な睡眠がとれていない証拠です。この冬休みを機会に、自分の睡眠について見直してみませんか？

### 夜更かしをすると・・・

- ・勉強やスポーツに集中しにくくなる
- ・免疫力が下がり、風邪などをひきやすい
- ・身長が伸びにくくなる
- ・疲れがとれにくくなる
- ・イライラしたり、落ち込みやすくなる



### ～よい眠りへのアドバイス～

- ① 寝る時間・起きる時間を一定にする。
- ② 朝起きたら太陽の光を浴びる。
- ③ 昼寝は30分以内で。
- ④ 適度に運動し、夜は湯船につかる。
- ⑤ 寝る前にスマホやゲームをしない。

- 「睡眠の質（ぐっすりと続けて眠れるか）」
- 「睡眠の量（時間）」
- 「睡眠のタイミング」

の3つの観点から捉えることが必要！

ぜひ、実践してみてください☆



**HIV** = **H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus (ヒト免疫不全ウイルス)

**AIDS** = **A**cquired **I**mmunodeficiency **S**yndrome (後天性免疫不全症候群)

## エイズって何？ (HIV=エイズではありません。)

知ってあろうエイズQ&A

Q エイズって何？

A HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膈分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。



Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



# 冬休み号

今月の担当

1-5 中 勝汰朗・平瀬 瑠音

1-6 北原 紘太郎・クパ テイラ アツタ

～冬休みを過ごすなかで、注意すべきこと～

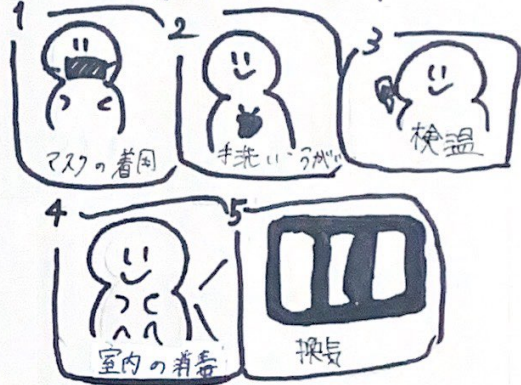
低温やけどを防ぐために  
大切なこと

1. **カ** イ口は素肌にあてず  
正しく使う
2. **ク** たんぼは布団から出して  
就寝する。
3. **ケ** 電気毛布やホットカーペットの  
電源を切って寝る
4. **コ** スマホや充電機の取り扱いに  
注意して使用する



ウイルス退散!

～感染症対策～



対策よろしくね!

## Q.冷えを改善するには?

A. からだを温め血行をよくする食事をとろう!!

どれをとればいいの?



・ビタミンE ・ビタミンC  
・パントテン酸 ・良質のタンパク質

これが大事↑

～冬に栄養価の高い  
食べ物～

野菜  
おれんこん、じゃがいも、ブロッコリー

にはビタミンCが豊富。  
かぼちゃには「三大抗酸化  
ビタミン」とよばれるビタミンC  
ビタミンE、βカロテンが豊富。  
とくにβカロテンには粘膜系の正常化  
や免疫力アップ、目の疲労を癒せる。  
働きがすごい。  
みかんやゆずにもビタミンC  
が豊富。とくにゆずにもビタミンC  
はゆずの皮にも含まれ果汁の4倍近  
くも含まれている!