

# ほけんだより 12月

令和6年12月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

2学期が終わり、冬休みが始まります。行事が多く充実した2学期であったと同時に、疲れもたまりやすかったのではないのでしょうか。また、気温の変化も大きく、どの月も体調を崩している人が多かった印象です。

今年の自分の健康面についてふりかえり、冬休みは一年間頑張った身体をいたわってくださいね。

## 冬休みを健康に過ごそう！

できていないところがある人は、  
冬休みから始めてみましょう！！

令和6年を健康に過ごせましたか？ チェックしてみましょう。

### □毎日朝ごはんを食べた

朝ごはんは、午前中のエネルギー源になります。

また、体温を上げる働きもあります。食べる習慣がない人は、何か食べることから始めましょう。「毎日食べている！」という人は、主食や副菜のバランスも考えてみましょう。

### □睡眠時間を確保できた

中学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされています。

睡眠には、体だけでなく心も休養させる役割があります。

毎日できるだけ決まった時間に寝て起きるようにしましょう。

朝に太陽の光を浴びることで、体内時計が整います。

### □体調管理を行い、大きく体調を崩さなかった

風邪や感染症にり患しないために、手洗いを徹底しましょう。換気と水分補給も効果的です。

また、春の健康診断でお知らせをもらった人は病院を受診できましたか？自分の健康状態を知ることも大切です。まだの人は冬休み中に受診しましょう。



### お酒

20歳未満だと、アルコールを分解する働きが大人よりも未熟なため、内臓に大きな負担がかかります。また、記憶力や判断力の低下を引き起こします。

### たばこ

若い人ほど依存症になるリスクが高く、がんなどさまざまな病気を引き起こします。

### 食事の時に思い出してほしい腹八分目に医者いらず

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。



### 食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。



鍋料理など、温かいものを食べると  
体も温まるのでおすすめです！



## 身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。

これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。



## HIV とエイズを知ろう



### HIV とは

ヒト免疫不全ウイルスのこと。ヒトに感染し、免疫機能が働かないようにするウイルスです。

### エイズとは

HIV に感染することで、病原体に対する免疫機能が働かなくなり、その結果引き起こされる病気や症状のことをいいます。

### 知っておいてほしいこと

- ◎ HIV は空気感染しません。また、日常生活の接触でもほとんど感染しません。
  - ◎ 保健所では、無料で HIV 検査を受けることができます。健康保険証なども必要ありません。
- 詳しくは大阪市ホームページ等を見てください。



←大阪市 HP (HIV 関連)



HIV 検査マップ→

### レッドリボン

HIV とエイズに関する運動の世界的なシンボルです。「エイズに対して偏見を持っていない、差別しない」というメッセージが込められています。



### 「低温やけど」に注意！

こんな人は

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている

貼るカイロを肌に直接あてている



低温やけどとは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感ずず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

使い方は

気を付けて！



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。



カイロ等を貼ったまま寝ることも、低温やけどにつながりやすいのでやめましょう。



長期休業中は、スマホやゲーム等のデジタル機器の使用時間が長くなりやすいです。目の疲れや視力低下、ストレートネックの原因になるので、自分で時間を区切る等、使用時間を調整しましょう。

一方で、体を動かして運動すると健康面で効果的です。ウォーキングは、手軽に取り組めるのでおすすめです！ぜひ、冬休み期間中は適度な運動を心がけて、健康に留意して過ごしましょう！ それでは、よいお年を！！