



令和7年12月22日
大阪市立西淀中学校
保健室

明日で2学期が終わります。大阪・関西万博への校外学習、文化活動発表会、職場体験（2年生）、校外学習（1年生）など、たくさんの行事がありました。3年生は自分の希望する進路実現に向けて、日々頑張っていますね。

長期休暇に入ると、自由な時間が増えるため生活リズムが乱れやすいです。特に冬休みは、年末年始でイベントが多く、より一層乱れやすいです。睡眠のリズムが崩れると生活全体のリズムが崩れやすいので、普段の起床時刻の2時間以内に起きるようにする（普段7時に起きているなら、9時までに起きる）と整えやすいとされています。

メリハリをつけながら冬休みを楽しんで、3学期も元気にスタートできるようにしましょう。

HIV・エイズを正しく知ろう

12/1は世界エイズデーでした。世界エイズデーとは、世界レベルでのエイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別や偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が制定したものです。毎年12/1を中心に世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

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。

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。1981年にアメリカの大都市で発見されました。

HIVの感染経路って何？

性的接觸、血液の媒介（覚せい剤などの注射器の針の共有が多いとされています）、母子感染が主な感染経路です。

お風呂やプール、握手やハグなど、日常生活では感染しません。また、HIVはヒトの体内以外では生きられないので、蚊など動物を介して感染することもありません。

HIVの検査と治療は？

「HIVに感染したかもしれない…」というときは、血液検査を受けることが大切です。

全国の保健所で、無料・匿名で受けられます。

現在HIV感染症の治療は、毎日の薬の服用か、1～2か月に1回注射をすること

でエイズの発症を防ぎ、これまでの生活を続けられるようになっています。

まだまだ差別・偏見が残っていますが、検査体制や治療の進歩によって、

健康を保つことができるようになってきています。

「日常生活ではうつらない」ということはもちろん、正しい知識をもって判断することが大切です。



裏面は「食育つうしん」です！！

冬の食生活と冬野菜について掲載されています。

お酒とたばこは20歳から！！

Q. どうして成人年齢は18歳なのに、お酒とたばこは20歳からなの？

A. 体が成長途中のため影響が大きいこと、集中力や運動能力が下がることなどから、「20歳未満は禁止」と法律で定められています。

Q. 体にどのような影響を与えるの？

A. たばこは、肺や心臓に大きな負担をかけ、集中力や持久力を下げます。

電子たばこでも同じような影響があります。

お酒は、脳への影響が大きく、判断力や記憶力を下げます。

またどちらも依存症につながりやすく、将来の健康に影響を及ぼす可能性が高いです。



冬休みは誘惑の多い時期です。特にお酒とたばこは、薬物への入口となる「ゲートウェイドラッグ」といわれています。

依存すると、より強い刺激を求めて違法薬物などに手を出してしまう

リスクがあります。

「自分は大丈夫！」と思っていても、いざ誘われると断りにくいものなので、断るときのセリフを事前に考えておくといいかもしれませんね。



保護者のみなさまへ（健康診断後の受診についてのお願い）

1学期に実施した定期健康診断の結果、治療報告が学校まで届いていない生徒に対しお知らせ（「定期健康診断後の受診について」という書類です）を配付しました。記載されている項目の治療報告がまだ学校に届いていませんので、受診されていない場合は受診していただきますようご協力をお願いいたします。

もうすでに受診されている場合は、受診日と受診された医療機関名をご家庭で記入いただき、学校までご提出をお願いいたします。アレルギー疾患等で現在症状がない場合や、主治医の指示のもと受診せず経過観察中などの場合も、ご家庭で内容を記入いただきご提出ください。

健康診断の結果を紛失された場合は、再発行可能です。学校までご連絡ください。



2026年も心身ともに健康に過ごしましょう！