

ほけんだより12月

住吉第一中学校 保健室



12月(師走)になりました。

みなさんは、「冬将軍」という言葉を知っていますか？

「冬将軍」とは、昔、ロシアへ攻め入った諸外国が、何度もロシアの厳しい寒さによって敗退してきたことから生まれた言葉だそうです。みなさんは、冬将軍に負けないよう、万全の状態で迎え撃ちましょう。

合言葉は、【早寝・早起き・朝ごはん】です！

☆12月1日は世界エイズデー

ウィルスの名前：HIV

病気の名前：AIDS

→日本語：後天性免疫不全症候群

【感染源】：主に血液（精液・膣分泌液などの体液）



◇平成28年2月までの大阪府が公表している人数

HIV 感染者数：1929人

AIDS 患者数：492人

◆この病気のポイント◆

- ・HIV（ウィルス）に感染しても、すぐにAIDS患者になるわけではない。
- ・HIV（ウィルス）に感染しているかどうかは、血液検査を受けないとわかりません。

◆平成29年「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ◆

『UPDATE!』エイズのイメージを変えよう。

UPDATE!! エイズのイメージを変えよう

—HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を妨げるようになりました。

また、治療すること（服薬など）によってHIV陽性者から人への感染のリスクが低下することも確認されています。—情報をUPDATE（更新）しよう！

◆みなさんに伝えたいこと◆

- ①病気の存在を知ること、そして、日々、医療は進歩している、ということ。
- ②人の血液中にウィルスが存在します。事故やケガの手当てなどで、他の人の血液にさわった場合は、必ず、医療機関に相談してください。
- ③本人でさえ（血液検査をしなければわかりません）HIVを持っているかどうかわからないことがあります。



☆ 一人ひとりの行動が感染するか、しないか、大きく影響します。



“笑う”といいことがいっぱい♪

- ① “笑う”ことで情報伝達物質の神経ペプチドがたくさん作られます。



この「善玉」の神経ペプチドがNK細胞(ナチュラルキラー)を活発にし、

免疫システムのバランスを整える。免疫力アップ↑↑

- ② 脳の働きを活性化(記憶力アップ・リラックス効果など)



- ③ 血行促進(血の流れが良くなって新陳代謝がアップ・アンチエイジング)

- ④ 自律神経のバランスを整える(簡単に表現すれば、体を緊張モードにする「交感神経」とリラックスモードにする「副交感神経」のスイッチの切り替えがスムーズに働く、ということ)

- ⑤ 幸福感と鎮痛作用(脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌され、

『幸福感』をもたらす。また、

モルヒネ(薬の名前)の数倍の鎮静作用で痛みを軽減する)

- ⑥ 筋力アップ

★とにかく笑う。

★いつも「笑顔」を意識

(作り笑顔もOK!)

●心も体も「笑顔」で

元気が手に入ります。

