

ほけんだより 12月号

平成 29 年 12 月 1 日
釜利谷中学校
保健室 志村里美

みなさんにとって健康って、どんな状態でしょうか？WHO（世界保健機構）では、『健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること』としています。病気があっても、いきいきと生活している人もいます。みなさんにとっての健康とはどんな状態か考えてみましょう。

12月1日は世界エイズデー

エイズについては3年生の保健の授業で学習します

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・偏見の解消を目的に、WHOが1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

◆エイズって何？

HIVというウイルスに感染した結果、免疫に大切な細胞が体の中から徐々に減っていき、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなり、さまざまな病気を発症します。この病気の状態をエイズ(AIDS: Acquired Immuno-Deficiency Syndrome、後天性免疫不全症候群)と言います。

◆日本でエイズ患者が増加中？

先進国では、治療薬の進歩で一斉にエイズ患者が減少したのに対して、日本ではエイズ患者が増加しています。増加の原因として、適切な予防行動や早期発見体制(検査)が定着していないことなどがあります。

平成29年度
「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

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE(更新)して、AIDSのイメージを現実に近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。



12月の保健目標

健康な身体で冬を過ごそう

イラスト：イラストレイン



◆風邪や感染症にかからない身体をつくるために…

1. 運動で！

適度な運動をすることで、循環が良くなり体温が上がります。体温が上がると免疫力も上がり、風邪をひきにくくなります。

運動をするときには、汗で体を冷やさないように、タオルで汗を拭いたり、着替えたりしましょう。



2. 睡眠で！

免疫機能は寝ているときに高まります。睡眠は時間よりも、質が大切です。人は体温の高い状態から急に下がると眠くなります。そのため、就寝前に入浴するなど、体温を上げる工夫をしてみましょう。

3. 食事で！

健康な身体をつくるためには、バランスの良い食事が大切です。特にたんぱく質やビタミン、亜鉛を多くとり、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

【たんぱく質】

基礎体力をつけ、抵抗力を高める

- 魚介類  ・大豆製品 
- 卵  ・肉類 
- 乳製品  

【ビタミンC】

免疫力を高める

- いちご  ・キウイフルーツ 
- みかん  ・ブロッコリー 
- ほうれん草  ・イモ類等 





【亜鉛】

疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める

- カキ  
- 赤身の肉類  ・大豆製品 
- ナッツ類  ・レバー 

【ビタミンA】

のどや鼻などの粘膜を保護する

- ほうれん草  ・にんじん 
- かぼちゃなどの緑黄色野菜 
- うなぎ  ・チーズ等 