

# ほけんだより

倉敷市立西中学校 保健室 令和7年12月

## 12月の保健目標：冬の感染症を予防しよう

西中でもインフルエンザの人が増えてきました。保健室では、毎日早退する人が増えています。登校する前に体調を確認して検温してみたり、その日の早退する場合の確実な連絡先を確認してきたり、家でも体調について話してみましょう。

### 風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5°C以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ



- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪をひきやすい
- あまり外出したくない



#### 【0～2個】

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を治せるとなおいででしょう。



#### 【3～6個】

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。



#### 【7～10個】

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。



# 12月1日は世界エイズデー

「世界エイズデー」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・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。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。

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができます。

## お酒のYes/Noクイズ

Q

練習すれば、お酒に強くなれる？

A

NOです！お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは、体内のALDHという酵素によって分解されます。この酵素がよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、そもそもこの酵素を持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体质の人はいくら練習しても強くなれません。

Q

たまになら、一気飲みしてもいい？

A

NOです！一気飲みは、絶対にしてはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、死亡する恐れがあるからです。

NO!

## じんましんに悩んだら・・・

じんましんは、肌にかゆみや赤み、湿疹（赤いポツポツ）が出る皮膚の病気です。原因は、最近やウイルス、アレルギーのほか、寒さや摩擦、ストレスなど、さまざまです。じんましんは、突然現れ、数時間～数日で消える…という症状を繰り返すのが特徴です。じんましんは、放っておくと、慢性じんましんになってしまう恐れがあります。早めに皮膚科を受診しましょう。

