

12月



ほけんだより

令和7年 12月2日

兵庫県立尼崎高等学校

2025年も残り1か月となりました。期末考査が終われば午前中授業となり、あっという間に終業式がやってきます。冬休みは、心と体をゆっくり休め、2025年の振り返りをし、2026年の目標を考える時間を作つてみてください。



AIDS、HIVについてどれだけ知っていますか？



AIDS（エイズ）は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して免疫力が低下し、健康なときにはかかる様々な疾患を発症した状態を言います。HIVの感染経路は、血液感染・母子感染・接触感染の3つに限られています。



こんなことでは感染しません

握手



咳・くしゃみ



お風呂



プール



つり革



食べ物



汗



HIVは日常生活の中で感染することではなく、予防法も治療法も確率されています。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別によって感染者を苦しめることもあります。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにもつながります。AIDSやHIVに対する先入観や間違った考え方で差別や偏見を生まないようにしてほしいです。



温かい飲み物でホットタイム

寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ホットミルク、ハーブティ、ココア、生姜湯…。あなたは何が好きですか？体の中から温まると、内臓の働きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心の緊張も少しは解けて、ホッと一息つけるはずです。勉強に、部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？



12月
カウンセリングの予定

17日(水) 午前



先日トライやるウィークで成良中から来ていた中学生が、保健だよりを手書きで作ってくれました！
裏面をぜひ見てください。