



令和5年12月22日
竹富町立船浦中学校保健室

今年の12月は昨年と比べて晴れている日が多いように感じます。しかし、ここ数日で急に寒くなりました。寒暖差で体調を崩さないように、よく寝て栄養のあるものを食べ免疫力を高めましょう。今年の冬休みは14日間あります。計画的に過ごし、充実した冬休みを過ごしてくださいね。

3学期の身体測定

1月10日(水) 1・3年生

1月11日(木) 2年生

昼休みに保健室にて実施します。



保健給食委員会によるエイズデー集会が行われました



正しい知識を!! エイズ・HIV

エイズは、HIVというウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す薬がないためか、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかし、HIVは感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・場所でうつることはありません。

- ・会食 ・握手 ・会話
- ・せき、くしゃみ ・トイレ(便座)
- ・プール、お風呂

正しい知識をもつことが何よりも大切で、効果的な予防にもつながります。



クイズの全問正解者にはレッドリボンをプレゼント。残りはツリーの装飾に♪↑

今年度は昨年作ったスライドをベースに、説明を更にわかりやすくしたり、クイズを加えたりしてバージョンアップしました。感染の広がり方を可視化する実験は、「昨年もやったけど、大事なことからみんなに思い出してほしい、知ってほしい」という委員会のメンバーの思いがあって再度取り組みました。

スライドを作る前に保健給食委員会のメンバーに実施したクイズでは、2、3年生に全問正解者が多くいました。昨年の知識が身につけていることがわかり嬉しくなりました。

【感想の一部です】

・エイズデー集会を通して、昨年したけど意外と忘れていたことも多く、改めて感染の仕方などの病気について知れてよかった。蚊にさされたくらいでは感染しないことを知れてよかった。

・毎年エイズデー集会をやっていますが、毎回新たな学びがあるので、この集会は毎年やらないといけない大切な集会だと思いました。これからも関心を持ちたいです。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物のことからできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます