

保健だより 12月



2025年のカレンダーも、残り1枚となりました。あなたにとってこの1年は、どんな年でしたか？ どんな楽しいことがあって、何を頑張りましたか？ 残りの3週間で、何かやり残したことに取り組んでみませんか？

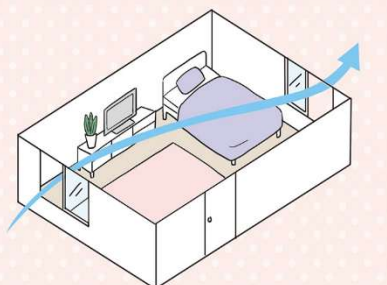
滋賀県内 “インフルエンザ” 警報発令中

教室も、換気で空気を入れ替えよう！

冬の部屋 の 環境を整えよう！

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- ☐ 換気をする
(空気が流れるように、
「2か所・2方向・対角」を
意識して、窓やドアを開ける)
- ☐ 適度な湿度を保つ
(加湿器を使う、
ぬれたタオルを室内に干す)
- ☐ 眠るときは、部屋を暗くする



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ると考えられています。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名（名前は必要なし）で受けられます。

エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。



年末年始は、家族や仲間との集まりやイベントが増える時期です。興味本位でお酒やタバコに手を出さないこと。成長期の子どもにとって、お酒、タバコ、薬物は健康被害があるため、法律で禁じられています！

Q1 練習すれば、お酒に強くなれる？

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（アルデヒド脱水素酵素）」によって分解されます。このALDHがよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、もともとALDHを持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体質の人は、いくら練習しても、強くなれません。

A No

お酒の Yes / No クイズ



Q2 たまになら、一気飲みしてもよい？

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。

A No

二学期 お疲れさまでした。

知っていますか？ 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れを取り、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」ではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じるのが「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。

