

スマイル



つながっているから…体のケア+心のリフレッシュ

新年度、早くも1か月半が経ちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…たまった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものです。



体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、決して珍しくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味が込められているといいでしょう。

定期的に食事や休養をとって『心をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しめることで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	------------------------	---

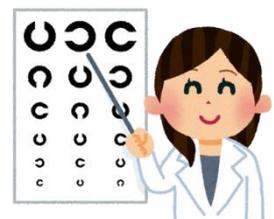


健康診断が終わってからお知らせをもらったら
お医者さんへ

4月14日に、身体測定を実施しました。みなさん、昨年と比べてどうだったでしょうか？変化はありましたか？

視力検査の結果、視力が「C」又は「D」だった人には、受診のお願いを配布しました。早めに眼科を受診し、受診報告書を担任の先生に提出するようにしてください。

3年生のみなさんの中には、これから就職試験が控えている人も多いと思います。職業によって視力の基準がある場合もありますので、矯正視力でもC、Dだった人は、眼鏡やコンタクトの調整をしてください！



5月31日は「世界禁煙デー」



5月31日は世界保健機関（WHO）が制定した、喫煙と健康問題の認識を深め、適切な対策を実践するよう求める日です。厚生労働省でも、この日から1週間を「禁煙週間」と定め、禁煙の普及・啓発に努めています。

今年、厚生労働省が禁煙週間に掲げているテーマは『2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～』です。



たばこは「1本だけなら吸っても大丈夫」と思っている人はいませんか？たばこには、血液が酸素を運ぶのを阻止する一酸化炭素や、がんを引き起こすタール、「なかなか止められない」もととなるニコチンの3大有害物質が含まれています。

特に脳や体が発育途中にあるみなさんの年代は、ニコチンの悪影響を受けやすく、吸い始めてから短期間で依存症になってしまいます。「1本なら大丈夫」ということはありません。絶対に吸わないようにしましょう！



人ごとじゃない！HIV・梅毒

「自分には関係ない」と思っていませんか？HIVも梅毒も、昔の病気ではありません！

1411人が新たにHIVに感染

2016年、1年間で新たにHIVに感染した人の数は、1411人でした。（国立感染症研究所感染症発生動向調査 速報値）

今もなお、毎日約4人の人がHIVに感染しているということです。ここ数年間同じような状況が続いており、残念ながら減少の兆しは見られません。

気になる梅毒の増加

「梅毒」とは、最近増えている性感染症です。2016年には、1年間で4440人の感染が報告されました。5年前に比べて、5倍以上に増加しています。

急増の原因については、はっきりしたことは分かっていません。ただ、梅毒の感染経路は多くの方が思っているよりもずっと幅広く、セックスだけでなくオーラルセックスなどでも感染するということに注意が必要です。

梅毒に感染していると、HIVにも感染しやすくなる！

梅毒に感染すると、感染したところ（口腔や生殖器）に痛みのない潰瘍かいようが形成されたり、全身に発疹が出たりします。健康な皮ふであれば、HIV（エイズウイルス）が多少触れても感染しませんが、炎症や潰瘍があると、そこが入り口となってウイルスが侵入しやすくなるのです。

実際に、梅毒に感染していた人の約10%がHIVにも感染していたというデータもあります。

性感染症・エイズは、早期発見・早期治療が大切です！「大丈夫かな？」と思ったら、一度検査を受けましょう。不安なことがある人は、保健室まで相談に来てくださいね。

福島県内の保健所では、HIV検査と併せて梅毒の無料・匿名検査ができるようになりました。

相双保健福祉事務所

検査予約（相談）電話 0244-23-7448