



能登川高校 保健室発行 R5年12月

- \* 「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- \* 保護者の方にも読んでいただきましょう。
- \* 本校ホームページにも掲載しています。

## 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。食べ物からとることもできます。



#### 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

知っておこう  
エイズ  
Q & A

### Q エイズって何？

**A** HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

### Q どうやって感染するの？

**A** 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。



### Q 「感染したかも…」と思ったら？

**A** 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

### Q もしも感染したら？

**A** 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



## 健康相談支援サイト 「スマート保健相談室」 こども家庭庁

★婦人科の病気、妊娠、避妊、緊急避妊薬、性感染症、DV、性被害、LGBTなどの悩み

(滋賀県助産師会：子育て・女性健康支援センター)

TEL:077-553-3931

電話相談 月曜日～金曜日(祝日除く) 10:00～16:00

電子メール ホームページ内問い合わせフォームより連絡



しかんこども  
24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう

0120-0-78310



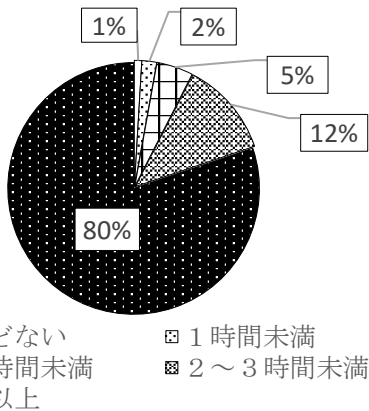
こま  
いじめで困ったり、  
じぶん ゆうじん あんぜん  
自分や友人の安全に  
ふあん  
不安があったりした  
ひとり なや  
ら、一人で悩まず、  
でんわ  
いつでもすぐ電話で  
そうだん  
相談してください。

## 視力の低下を防ぐために「目」に優しい生活を心がけよう！

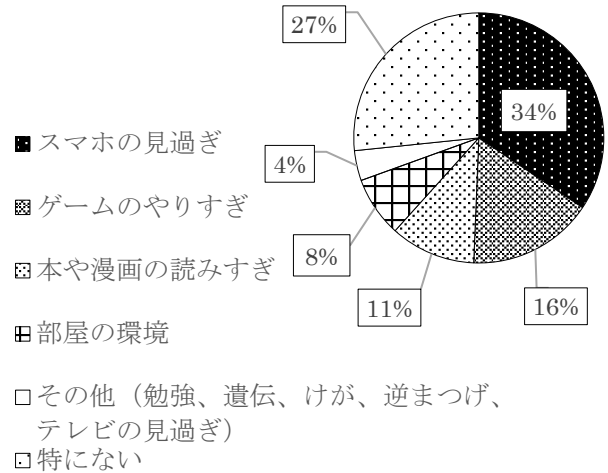
先日、本校2年次生に「目の健康」に関するアンケートを行いました。結果は以下の通りでした。一生、おつきあいする大切な「目」ですので、「目の健康」について意識を高めてほしいと思います。

対象者：120名

### スマホ等の電子機器を見ている時間（授業以外）は？



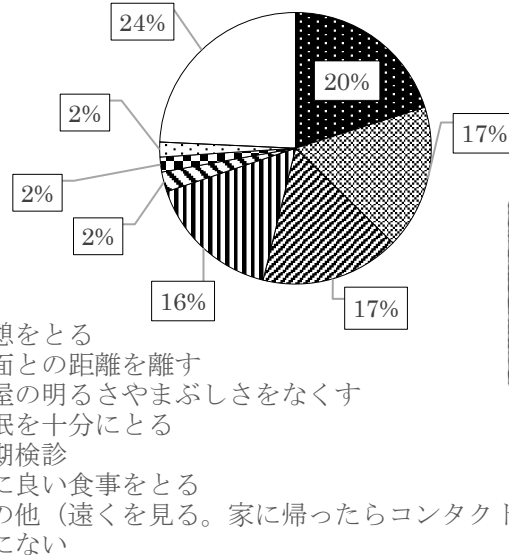
### 自分の視力低下の原因で思い当たることは？



やはり、スマホの見過ぎやゲームのやり過ぎが視力低下の一因になっているようです。

最近、2.0分毎に、2.0秒間、2.0フィート(6m)、遠くを見て目を休めるのが望ましいとされています。

### 目の健康のために気を付けていることは？



### キリトリセン

目の健康に関する標語を募集しています。保健室前 Boxまで提出して下さい。（提出してくれた人には、ささやかなプレゼントを差し上げます。）例：「近く見て遠くを見れば近視予防」「大切に自分の視力は宝物」（クラス： 氏名： ） [ ]