

ほけんだより 12月

宜野湾中
2025.12.16
保健室

修学旅行や職場体験が終わり、12月に入ったと思ったら、残り半月で新年を迎えます。現在、本校では感染症の流行は無いですが、寒暖差やここ数日の「乾燥」で風邪症状(特に鼻水、のど痛)の生徒やアレルギー症状(鼻炎や目の充血など)が悪化した生徒が増えています。また、「発熱」は無いが「頭痛」で欠席している生徒もいます。季節の変わり目で、体温調整を行う自律神経が乱れて、「頭痛」や「めまい」などの体調不良が起きやすいかもしれません。自律神経を整えるには、睡眠や食事をしっかりとって、生活リズムを整えることが大切です。このことを意識して、残り少ない2学期を過ごしましょう。

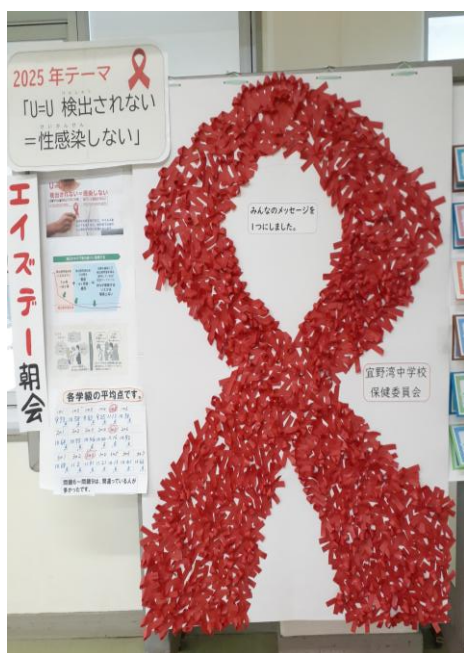


12月1日は世界エイズデー

今年の「世界エイズデー朝会」では、保健委員会が考えた問題を生徒一人ずつが回答した後、レトリボンへ「今の自分ができること」を記入しました。その後、クイズの平均点が学年1位の学級を表彰しました。全校生徒のレトリボンは、まとめて保健室前へ掲示しています。

各学級の平均点です。

101	102	103	104	105	106
9.73点	10.58点	9.83点	9.25点	11.13点	10.58点
201	202	203	204	205	206
10.68点	10.75点	10.04点	10.00点	11.16点	10.92点
301	302	303	304	305	306
10.69点	11.2点	11.91点	11.21点	10.13点	10.41点
					10.66点



U=U 検出されない = 性感染しない



エイズは治療の進歩で HIV 陽性者も早期発見と治療により発症を防ぎ、普通の生活が可能になっています。治療を継続して血液中のウイルス量が検査で検出できない (Undetectable)

程度に最低6か月以上継続的に抑えられていれば、性行為による感染も起こらない (Untransmittable) ことが確認されています。



イベント続きの冬休み…元気に過ごして下さい。

誘惑が近づいてくるかもしれません。ながらスマホ、SNSトラブルの事件など巻き込まれないようにしてください。

まきこまれないでね！



禁止！ 自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。

禁止 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6か月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



沖縄県内において、「笑気麻酔」と称する、国内未承認の医薬品成分「エトミデート」が含まれる危険ドラッグ(電子たばこで吸引できるリキッド状のもの)が乱用される事例が確認されています。「合法ドラッグ」として販売されているようですが、体に大変害のある危険ドラッグで違法なドラッグです。見た目はお菓子などの食品であっても、危険な薬物と分からないような製品があることに注意し、安易に購入せず、他人からもらった不審な食品は食べないようにしましょう。

