



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、保健委員会で考えた問題を生徒一人ずつが回答した後、レッドリボンへ「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。全校生徒のレッドリボンは、まとめて保健室前へ掲示しています。

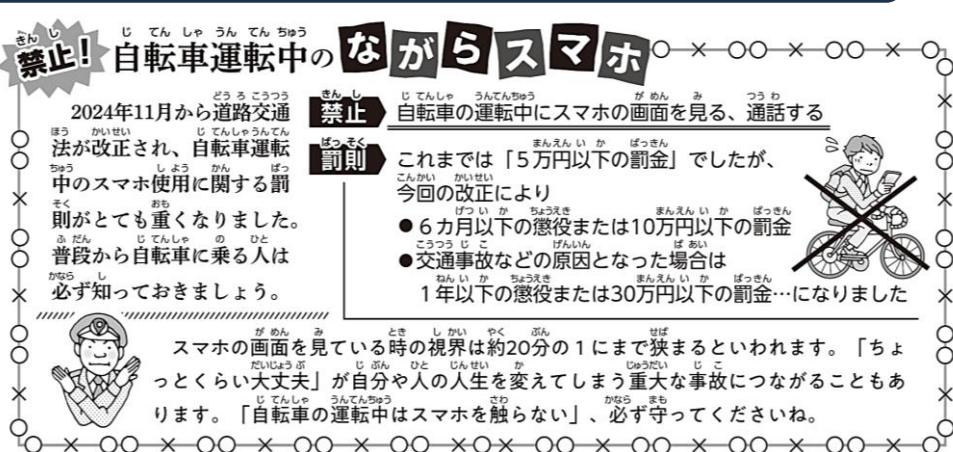


U=U 検出されない=性感染しない
エイズは治療の進歩でHIV陽性者も早期発見と治療により発症を防ぎ、普通の生活が可能になっています。治療を継続して血液中のウイルス量が検査で検出できない(Undetectable)程度に最低6か月以上継続的に抑えられていれば、性行為による感染も起こらない(Untransmittable)ことが確認されています。



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。



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そうですが、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。

