

# ほけんだより 12月号



戸田翔陽高校  
保健室  
令和3年12月



今年も残すところ、あと1か月となりました。今年、延期されたオリンピックの開催や新型コロナワクチン接種の促進等、色々なことがあった1年でしたね。皆さんにとって2021年はどのような1年でしたか？

今年が終わってしまうことは少し寂しいですが、来年は更に素敵な年にしていけるようにしましょうね！

## レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状は、そうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。



12月1日は「世界エイズデー」  
エイズのこと、考えてみましょう

## ❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

### ❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

### ❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

### ❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

### ❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



### 末端冷えタイプ

- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

#### 原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



### 内臓冷えタイプ

- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

#### 原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



### 下半身冷えタイプ

- ❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

#### 原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



### 全身冷えタイプ

- ❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

#### 原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。



あてはまるものはあるかな？

# なぜお酒は20歳から？ 侮れない20歳未満の飲酒リスク

「身体も大人くらいになったし、成人年齢も18歳に引き下げられたし、高校生はもう大人だよ。だから、お酒を飲んでも平気なはず。」…と思っている人はいませんか？

そもそも、20歳未満の飲酒は、未成年飲酒禁止法により禁止されています。でも、なぜ20歳未満はお酒を飲んではいけないのでしょうか？それは、次のような恐ろしい影響が多くあるからです。

## どうしてダメ？

### ☑ 身体的な影響

- ・脳の神経細胞を破壊し、脳萎縮をもたらす
- ・肝臓や膵臓等の臓器に障害を起こす
- ・性ホルモンに異常が生じる 等



### ☑ 精神的な影響

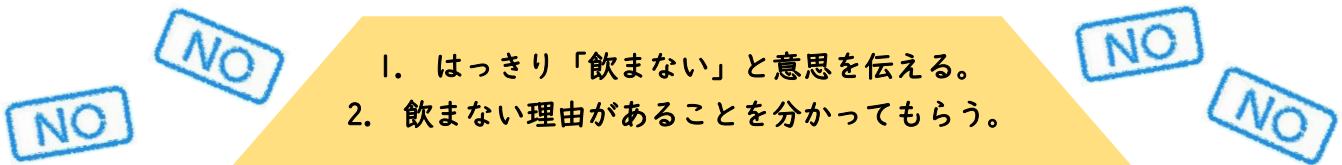
- ・アルコール依存症を発症しやすくなる
- ・集中力の低下、自暴自棄になる、感情のコントロールが困難になる 等



### ☑ 社会性への影響

- ・不慮の事故に巻き込まれる危険性が高くなる
- ・理性的な行動ができず、暴力行為や性犯罪等を起こす可能性が上がる 等

大人も飲み方を間違えると危険なアルコールは、成長・発達途中の皆さんには害になります。これからの皆さんには、何十年という時間が待っています。その時間を心身共に健康に過ごすため、断る勇気を持ちましょう！



## 保健室から <sup>あたら</sup> <sup>ほん</sup> 新しい本のおしらせ



この本では、自分の心や体のこと、相手との付き合い方、他の人には聞きづらい、性交やセルフプレジャー、妊娠、避妊等について分かりやすく学ぶことができます。加えてイラストがとても可愛い！

「気になるけど、読みに行くのは恥ずかしいな…」という人は、「性の絵本」で検索してください。全巻全ページをネットでも読むことができます。

自分や他の人の心と体を大切にするために、必要な内容が盛りだくさんです。ぜひ読んでみてください。

ちなみに12月10日は「世界人権デー」です。性の絵本の7巻は、「子どもの権利条約」について取り上げています。皆さんが持つ、「ありのままに生きる権利」を侵害されないためにも、ぜひ知ってほしい内容です。