



今年も残すところあとわずか。皆さんにとって、どんな一年でしたか。今年のご目標は達成できましたか。できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。皆さんをきっと成長させてくれています。冬休みは、クリスマスに年越し、お正月と楽しい行事が続きますが、夜更かしや食べ過ぎ、感染症に十分注意して過ごしてください。また、やるべきことは計画を立てて今年のうち済ませ、気持ちよく新年を迎えましょう。



楽しい冬休み

でも...

誘惑には **NO!**

上手に使おうPNP法



友だちや親戚の人から、
飲酒・喫煙に誘われた！
悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何て言えばいい？ オススメは「PNP法」です。ポジティブ（積極的）な言葉でネガティブ（消極的）な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない？」と誘われたら

一口どう？

誘ってくれてありがとう **P**

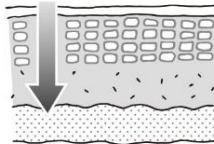
でも、からだによくないから飲まないと決めているんだ **N**

20歳になったら一緒に飲もうね **P**

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。

こころや肌も低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「**低温やけど**」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶ 3～4時間
- 46℃ ▶ 30～60分
- 50℃ ▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると、本体が**50℃**を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



※温度が1℃上がるごとに、低温やけどを起こす時間が半分になるとされています。

低温やけどを防ぐには

- 湯たんぽ … 使うときはカバーなどで覆います。寝る前に布団から出しましょう。
- 使い捨てカイロ … 皮膚に直接貼るのではなく、下着の上などに貼りましょう。
- こたつ・ホットカーペット … こたつやホットカーペットの上では寝ないようにしましょう。

年間約 **1,500** 件

HIV・AIDS の「今」を知っておこう

日本では、HIV 感染者や AIDS 発症が分かった人が、年間 1,500 件前後 新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。でも、医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。皆さんの未来のために、HIV・AIDS の「今」を知っておいてほしいと思います。

<愛媛県の現状は？>

HIV 感染者・AIDS 患者の報告数は、平成 30 年は 7 件、令和元年(12 月 4 日現在)は 6 件でした。人口 10 万人当たりの報告数は、愛媛県は中国・四国ブロックの中で 5 番目に多い県となっています。

これまでに報告のあった HIV 感染者・AIDS 患者は、全国・愛媛ともに 30 歳代が最も多く、20 歳代、40 歳代と続きます。年齢が上がるにつれて AIDS 患者の割合が増加していますが、愛媛ではその割合が高く、40 歳代の約 5 割、50 歳代の約 8 割が、発見時にすでに AIDS を発症しています。

<HIV の感染経路は？>

性的接触による感染、血液感染、母子感染 の 3 つです。性的接触による感染が 8 割以上を占めています。

令和元年度
「世界エイズデー」
キャンペーンテーマ

UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりて ～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によって HIV に感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV 感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。また HIV 感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。



学校保健委員会 報告

12 月 4 日(水)に本校で学校保健委員会が開催されました。北高生の健康問題について話し合わせ、学校医、学校薬剤師の先生方から次のような御指導をいただきました。

<学校医 大野先生から>

スマホなどの使用時間が多いことに驚きました。睡眠不足やゲーム依存にならないように、対策を考える必要があるのではないのでしょうか。これからインフルエンザが流行するので、手洗い、うがいはもちろん、ぜひ換気をして、予防に努めてください。

<学校歯科医 佐々木先生から>

むし歯は放っておいても治りません。早めに受診すれば時間もかからないので、早期受診をお勧めします。

<学校薬剤師 善家先生から>

環境衛生検査で CO₂ が多い教室がありました。換気をすると基準値以下に下がっていました。エアコン等を使用すると思いますが、換気に気を付けてほしいと思います。

