

保健便り

八頭高等学校保健室
＜12月号＞

12月保健目標

冬を健康に過ごそう

保健委員が様々な活動を展開しています！！

保健LHR 2018. 11. 14実施



＜1・2年生＞

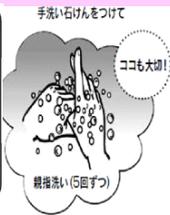
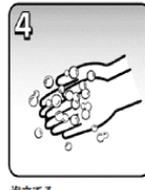
保健委員長が中心となって作成した保健委員会オリジナルスライド「冬も元気に！かぜに打ち勝て八頭高生！！」によるプレゼンしました。内容は次のとおりです。

- 感染の原因（乾燥、免疫力低下）
- 感染経路
- 予防方法（手洗い、睡眠、食事と水分補給、換気）



かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎の予防には、
石けんによる手洗いが大切！！

手首も忘れず洗う



手洗い石けんをつけて

泡立てる

ひらと甲(5回ずつ)

指の間(5回ずつ)

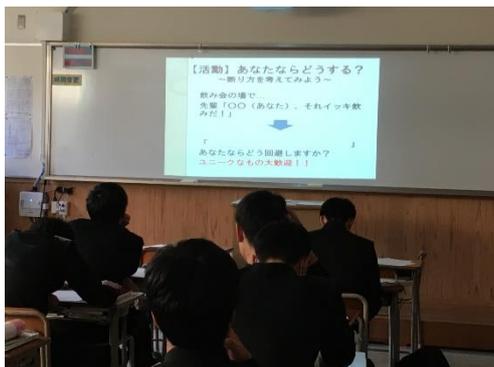
手洗い石けんをつけて

泡立てる

ココも大切！

継続洗い(5回ずつ)

指先(5回ずつ)



＜3年生＞

「20歳からの飲酒」をテーマにプレゼンテーション、グループワークを実施しました。内容は次のとおりです。

- お酒に関する〇×クイズ。
- アルコールによる健康被害
- 急性アルコール中毒について（イッキ飲みの怖さ）
- お酒を勧められた場合の断り方～グループワーク、ロールプレイ～

【活動】あなたならどうする？
～断り方を考えてみよう～

飲み会の場で...
先輩「OO（あなた）、それイッキ飲みだ！」



「あなたならどう回避しますか？
ユニークなもの大歓迎！！」

未成年飲酒はなぜ禁止されているのか



神経細胞
約140億個



20歳を過ぎると、
1日10～20
万個ずつ減る

アルコールはこの破壊を加速させる

3年生保健LHRスライドの一部

世界エイズデーキャンペーン実施

2年生の保健委員を中心とした活動



＜事前学習＞山根保健師さん（鳥取市保健所）にエイズについて講話いただきました。

12月6日（木）朝、生徒玄関で啓発グッズを配布します。また、その日のSHRでAAA運営事務局の冊子を配布します。エイズに関する内容が分かりやすく掲載されています。ご覧ください。

事前学習内容から皆さんへ特に伝えたいこと～2年生保健委員が選んだ事前資料スライド～

2018
世界エイズデーキャンペーンテーマ
(厚生労働省提唱)

UPDATE!

エイズ治療のこと HIV検査のこと

正しく
理解し
ましょ
う!!

エイズの基礎知識

日常生活では
感染しない!!

日常生活でHIVに感染する
心配はありません。

日常生活では感染しない!
 ◎握手をする
 ◎つり革をにぎる
 ◎同じ箱をつく
 ◎キスをする
 ◎衣類・シャツ・タオルなどの共用
 ◎蚊にさされる
 ◎便座に座をかける
 ◎風呂に入る
 ◎せき・くしゃみでた液がつく
 ◎同じ食器をつかう
 ◎プールに入る
 ◎ペットとふれあう

⇒多くのHIV感染者・エイズ患者が社会生活を送っています。日常生活でHIVに感染する心配はなく、正しい理解が必要です。

出典:AAA啓発ポスターNo.4

エイズの基礎知識

- 2017年1年間における新規HIV感染者報告数は**976件**
- 感染に気づかずにエイズを発症して報告された新規エイズ患者報告数は**413件**
⇒**1日4人**(HIV感染者数及びエイズ患者は1,434件)
⇒**「いきなりエイズ」**(1,389件のうち3割がエイズを発症して感染が発見された)
- 新規HIV感染者および新規エイズ患者の**累計報告数は28,000件**を超える。

依然として予断を許さない状況



鳥取県内各保健所での検査体制

保健所	検査日	検査内容
鳥取	毎週月曜日 (祝日の場合、翌日実施)	①HIV抗体検査 ②性感染症検査 (クラミジア・梅毒)
倉吉	毎月第1・3水曜日	③B型・C型肝炎ウイルス検査 ④風しん抗体価検査
米子	毎週火曜日	

エイズに関するポスター・書籍

図書館に展示してあります。ご覧ください。

