



保健だより 12月号

-素直で明るくたくましく-



令和6年12月2日
県立八頭高等学校

12月1日は「世界エイズデー」です。八頭高校の「世界エイズデー・キャンペーン」参加への歴史は古く、学校誌『翠陵』によると、平成14年から保健室（生徒保健委員会含む）主体で実施していました。その後、令和4年からは看護医療類型が引継ぎ、現在に至っています。

今年も、世界エイズデー・キャンペーンに参加

今年度の啓発活動は、まず、看護医療類型2年生が11月7日『看護医療基礎』の時間に、鳥取市保健所保健師による「世界エイズデーに関する事前学習」を行いました。

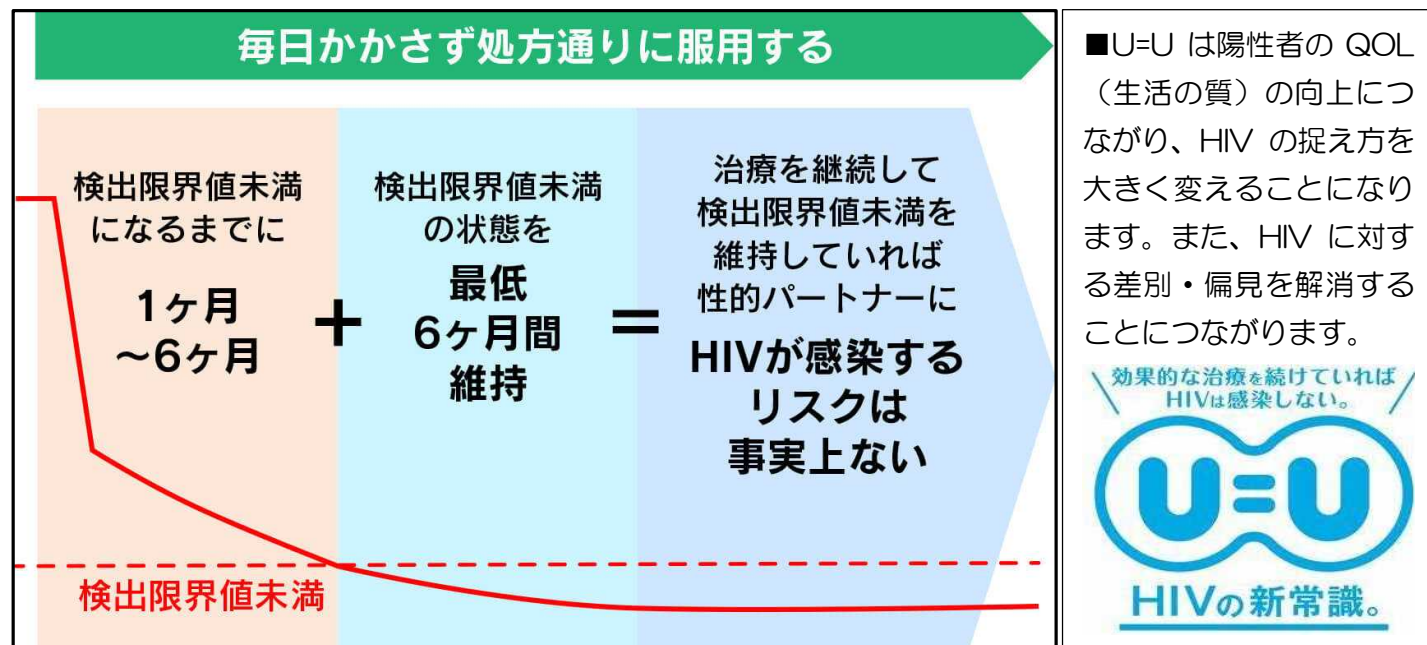
12月2日（月）朝、看護医療類型2年生が玄関前にて生徒・保護者対象に啓発活動を行う予定です。また、同日SHRにて全校生徒に啓発物を配付します（各クラス保健委員が手伝います）。

11月25日～12月13日は、保健室と図書館にて、ポスター・関連図書の掲示を行います。

U=U（HIVの新常識）を知っていますか？

U=U（Undetectable=Untransmutable）とは、

- ① 抗HIV療法を継続することで、血中のウイルス量が200 copies/mL未満の状態を6ヶ月以上維持している状態のHIV陽性者は（「Undetectable：検出限界値未満」）
- ② 他の人に性行為を通じてHIV感染させることは一切ない（「Untransmutable：HIV感染しない」）という、科学的に根拠づけられた事実を、世界的に伝えるメッセージです。



治療法の進歩により、HIVに感染しても早期に治療すればエイズを発症しない、パートナーにも感染させないことが明らかになってきました。正しく知ること、関心を持つことで、偏見を持たずに、感染している人も感染していない人も一緒に社会の中で生きていくことができます。

令和6年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマは「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。」です。大切な友達や家族と話題にしてみてもいいでしょうか？

健康教育 LHR「良い睡眠」を実施しました

11月20日（水）、健康教育 LHR を実施しました。生徒保健委員会「良い睡眠推進班」が作成したプレゼンテーションに、各学年・クラスの実態を入れて発表しました。

- ① 普段（平日）の就寝時刻
- ② 普段（平日）の睡眠時間
- ③ 就寝30分前にスマホを利用している率
- ④ 普段（平日）睡眠が足りない率
- ⑤ ④で「はい」の人へ睡眠が足りない理由は何ですか？

VOL.2(2024.11.20)

「良い睡眠」でスマートな
八頭高ライフを送ろう！

八頭高 生徒保健委員会
「良い睡眠推進班」作成



（各クラスで保健委員が発表している様子）



まとめに、YouTube 動画『睡眠学者、柳沢正史だけど質問ある？』を視聴しました（柳沢正史氏は、医学者（分子薬理学）、医師。医学博士（筑波大学・1988年）。筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構長。自称「睡眠学者」）。柳沢氏によると圧倒的に「睡眠の量が大切」だそうです。興味のある人は、他の動画や著書を参考にしてみてもいいかもしれません。



「良い睡眠」でスマートな八頭高ライフを…

記憶の整理、体力の回復、感染症予防のためにも「良い睡眠」は大切です。スマートな八頭高ライフのためにも、人生100年時代を生きるためにも「良い睡眠」を意識してみてください。