

ほけんだより12月

令和7年12月1日

No.10

秩父市立荒川中学校保健室

いよいよ今年最後の月となりました。気温もぐっと下がってきたので、防寒対策をして、体調に気をつけて生活しましょう。全国的にインフルエンザが流行中です。秩父地区でも、学級・学年閉鎖の他、学校閉鎖をしている学校も複数出ています。秩父夜祭りに出かける人も多いと思いますが、マスクや手洗い、健康観察等の感染対策もしっかりしましょう。免疫力を高めるために、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。



12月1日は世界エイズデー

「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名（名前は必要なし）で受けられます。

エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。



はたち お酒は二十歳に

なっから！

その誘い
しっかり、きっぱり
断ろう！



Q1 練習すれば、 お酒に強くなれる？

お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは、体内の「ALDH（アルデヒド脱水素酵素）」によって分解されます。このALDHがよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、もともとALDHを持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体質の人は、いくら練習しても、強くなれません。

A No

お酒の Yes / No クイズ

Q2 たまになら、 一気飲みしてもよい？

一気飲みは、絶対にしてはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、死亡する恐れがあるからです。

A No



「さわやかな 笑顔をつくる キレイな歯」 2年 井上美結

歯・口の健康啓発標語コンクールに応募した、井上美結さんの標語が秩父郡市歯・口の健康啓発標語コンクールで銀賞、県のコンクールで入賞しました。おめでとうございます。



教室の換気をしよう

閉め切った室内では二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛や気持ちが悪く

なる原因になります。CO2モニターの数値が1000ppmを目安に、休み時間には換気^{かんき}をしましょう。



