

ほけんだより12月

令和7年12月 武庫川女子大学附属中学校高等学校

寒さが一気に深まる季節ですね。忙しい日々の中でも、暖かい飲み物や深呼吸でホッとする時間を大切に。体も心も冷えやすい時期だから、無理せずゆっくりいきましょう。

みんなが元気に過ごせますように。

12月1日は世界エイズデー

AIDS・HIVって何？

AIDS(エイズ)は、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染して免疫力が低下し、健康な時にはからない様々な疾患を発症した状態を言います。感染経路は、血液感染・母子感染・性的接触の3つに限られています。

知ることから始めよう

レッドリボンは、AIDS/HIVへの理解と支援を示すシンボルマークです。「偏見をなくそう」「正しい知識を広めよう」というメッセージが込められています。



これだけは知っておいてAIDS・HIVのこと

こんなことでは感染しません→咳やくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプール。
早期発見で命を守れます→HIV感染を早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。
予防が可能な病気です→正しい知識と行動で予防できます。
必要以上に怖がらないで→日常生活では感染しません。



詳しくはこちら 政府広報オンライン

gov-online.go.jp/useful/article/201305/2.html

月経 × 冬の体調管理

冬に月経トラブルが 増える理由

身体が冷える → 血流が悪くなる
→ 痛みが強まりやすい

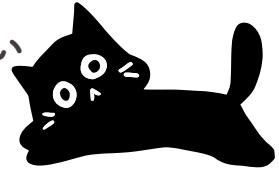
自律神経が乱れやすい季節

睡眠不足でホルモンバランスが
崩れやすい

よくある悩み (中高生あるある)

痛みが強い

貧血っぽくだるい



肌が荒れる

眠気、集中力の低下
(あなたのせいじゃないよ、
身体の仕組みです)

今日から出来るケア

- ★腰とお腹を冷やさない ★湯船に浸かれる日は浸かる
- ★鉄分を積極的に摂取（卵、ひじき、小松菜など）
- ★寝る前スマホやめて...とまでは言わないけど、せめて画面を暗くする
- ★痛みが強い時は我慢し過ぎず痛み止めを内服、保健室や婦人科に相談しよう



今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年でしたか？ゆっくりと振り返り、素敵な冬休みを過ごせますように。3学期会えるのを楽しみにしています。

保健室一同