

# かがやき

平成30年12月発行



## 元気に2学期を乗り切ろう！

2学期も残りあとわずかです。数日前は半袖でも大丈夫な暖かさかと思えば、先週は初雪の話題がテレビで盛んに放送されるほどの寒さです。相模丘中ではまだインフルエンザの報告はありませんが、嘔吐・下痢のかぜ等での欠席が増えてきています。冬休みまであと数日、うがい・手洗い・マスクの着用等の予防策で元気に2学期を乗り切ってほしいと思います。



### 冬休みもいつもの生活リズムで

冬休みは楽しいイベントが続き気持ち膨らんでいきます。いろいろな誘惑も増えてきます。ついつい夜更しをし、いつもの生活リズムが狂いがちです。特にゲームやスマホ・PCは身体に負担をかけないように使用時間を決め規則正しい生活を心がけてください。



### 冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キログラムあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

#### 生活の中の給水ポイント

- ・起きた時
- ・ごはんの時
- ・お風呂に入った後
- ・寝る前



### 使い捨てカイロを使うときは



- ・肌に直接、ふれないようにする
- ・同じところにあてつけない
- ・上から強く押さえつけない
- ・寝るときは使わない

低温やけどに気をつけよう

平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

## UPDATE！エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV／エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もいます。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE（更新）が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。＊相中の2年生は11月にお話を聴きました＊

