



国頭中学校 保健室
平成25年 12月

明日から冬休みですね！クリスマスにお正月・・・と、楽しいイベントが続く年末年始。食べ過ぎや夜更かして、体調をくずさないよう気をつけて下さいね。
今年もあとわずか・・・皆さんにとってどんな年でしたか？
来年も皆さんにとってすてきな年になりますように！！



せい かつ しゅう かん みだ
冬休み、生活習慣を乱さないように！

しょくじ
食事

- ①朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを、きまった時間に食べている…… ()
- ②ごはんは好きらしいせうに、なんでも食べている…… ()
- ③おやつをだらだら食べていない。時間をきめて食べている…… ()



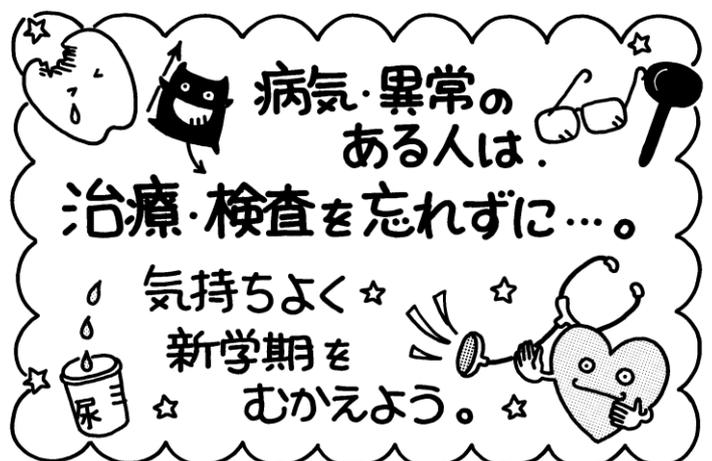
うんどう
運動

- ①毎日、息がはずむくらいの運動をしている…… ()
- ②毎日の生活ですできるだけからだを動かすようにしている…… ()
- ③家族や友だちと運動やスポーツをすることがある…… ()



きゅうよう
休養 (ゆっくりする時間をとること)

- ①毎日、ゆったりとお風呂に入っている…… ()
- ②ねる時間をじゅうぶんとしている…… ()
- ③家族や友だちとおしゃべりをするなど、楽しい時間をとれている…… ()



☆12月の保健目標は「エイズについて考えよう」ということで、アンケートの実施やHIV 人権ネットワーク沖縄理事長・比嘉正央先生による講演会を開催しました。生徒の感想が、学校便り(45号)に紹介されています。

エイズに関するアンケート(集計結果)

1. エイズという病気を知っていますか?

	1年(49人)	2年(48人)	3年(43人)	全体(140人)
よく知っている	4	3	3	10
だいたい知っている	29	28	33	90
わからない	16	15	7	38
無回答	0	2	0	2

2. エイズはどんな病気だと思いますか。

〔血液の病気 ・簡単にうつらない ・性感染症 ・治らない病気 ・体の免疫力を低下させる
 ・うつる病気 ・白血病が働かなくなってしまう ・傷から感染 他〕

3. エイズをひきおこす病原体の名前は何か。

☆解答 (HIV ウイルス)

	1年(49人)	2年(48人)	3年(43人)	全体(140人)
エイズウイルス	10	17	3	30
HIV ウイルス	34	27	38	99
両方	0	1	0	1
無回答	5	4	2	10

4. エイズの感染の仕方で正しいのはどれですか。

☆解答 (性感染、母子感染、血液感染)

	1年(49人)	2年(48人)	3年(43人)	全体(140人)
性感染	7	11	30	48
だ液感染	4	0	2	6
空気感染	5	2	1	8
母子感染	1	11	21	33
血液感染	36	37	35	108
皮膚感染	2	2	0	4
その他	1	0	0	1

5. エイズは今も増え続けていると思いますか。

☆解答 (増え続けている)

	1年(49人)	2年(48人)	3年(43人)	全体(140人)
増え続けている	12	20	27	59
かわらない	25	23	13	61
減ってきている	10	3	2	15
無回答	2	2	1	5

6. どうすればエイズを予防できると思いますか。

〔他人の血をさわらない ・エイズのことを理解する ・血液検査をする ・早期発見
 ・病気に負けない身体をつくる ・日々の生活を見直す ・輸血しない ・予防接種
 ・むやみに性的接触をしない ・避妊具をつける ・手洗い、うがい 他〕

7. エイズについて知りたいことがあれば記入して下さい。

〔今世界中や日本、沖縄にエイズ患者はどれくらい感染者がいるのか ・エイズは増え続けているのか
 ・エイズはいつできたのか ・どんな人がかかりやすいのか ・どうすれば予防できるのか
 ・どの地域にはやっているのか ・どんな病気なのか詳しく知りたい ・薬はあるのか
 ・自覚症状があるのか? 確かめる方法 ・なぜ12月1日がエイズデーなのか? ・エイズは治るのか?〕