

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 8  
2020.12.1

様々な行事のあった2学期も残すところあと少しです。寒さを感じるようになりましたが、風邪などひいていませんか。ウイルスなどから体を守る免疫力を高めて、残り少ない2020年も元気に過ごしましょう。



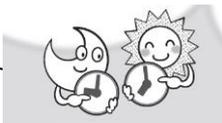
## ぐっすり快眠のコツ

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってついつい…。

いろいろな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

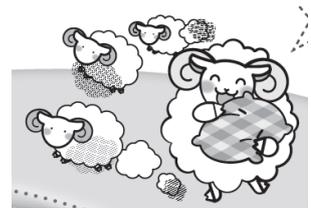
### 1. 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるを習慣にしましょう。



### 2. 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間寝る!」と厳しい目標を立てなくてもOK!



### 3. 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。



### 4. 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動を目指しましょう。



### 5. 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換をしましょう。

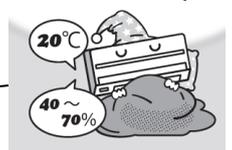


### 6. 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れたりする時間をつくりましょう。

### 7. 眠りやすい環境をつくる

寝具や照明を自分に合ったものにするとよいでしょう。睡眠には室温 20℃前後、湿度 40~70%くらいがよいといわれています。



# 12月1日は「世界エイズデー」



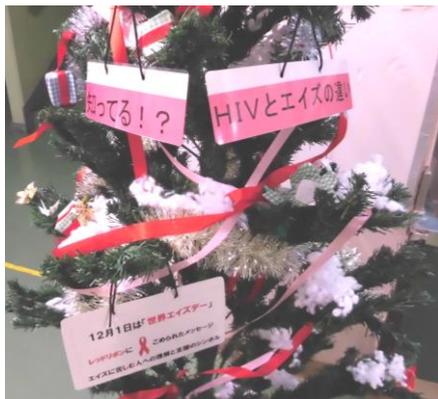
2020年 テーマ

「知ってる!? HIVとエイズの違い」

世界中のエイズの蔓延を防止し、エイズへの差別や偏見をなくすために、WHO が1988年に制定しました。日本でも、この日に合わせて、エイズに関するいろいろな活動が行われています。北中学校でも全校でエイズについて考えられるように保健委員を中心に活動しているので、紹介します。

## レッドリボンツリーを作りました

生徒玄関にあります。学校へお越しの際はぜひご覧ください。



## 11月24日 生徒会集会

ライアンくんの物語や劇を用いて、クイズなどを取り入れながら、エイズについて発表を行いました。



今から30年以上前・・・エイズや周りからの差別と戦った男の子の話です。



ライアン・ホワイト

血友病だったライアン。治療で使っていた注射が原因でエイズにかかってしまいました。注射の中にHIVウイルスをもった血が混じていたのです。

HIVウイルスは、咳やくしゃみ、握手や一緒にご飯を食べるなどの日常生活ではうつらないのですが、この時代は簡単にうつると思われていました。

ライアンがエイズや周りからの圧力に向かって戦ったことで、世界中でエイズの誤解や偏見が徐々に取り除かれていきました。

## レッドリボンを配りました



レッドリボンには、エイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身に付けることによって、エイズのことをみんなで考えましょう。