



# 保健だよ!

沼田市立利根中学校 保健室 R6.11.29

## 受験に向けて…食事と睡眠を特に大切に!

### ★脳を働かせるには食事が大切



脳の重さは体重の2%ほどしかありませんがエネルギー消費量は体全体の18%とも言われていて、多くのエネルギーを必要とします。そのエネルギー源となるのがブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンやめん類に含まれるでんぷんが消化されるとできる糖質です。寝ている時も脳はエネルギーを使っています。朝食を抜くと栄養不足を引き起こし、イライラしたり集中できなくなったりしてしまいます。

また、試験に向けて体調を万全にするためにも、好き嫌いせず、バランス良く食事をすることが大切です。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもに比べて学力調査の平均回答率が高いという調査結果もあります。

### ★勉強したことを定着させるには睡眠が大切

眠いのを我慢して夜遅くまで勉強するより、朝早く起きて勉強して夜しっかり眠る朝型生活のほうが学習の効率が上がります。わたしたちは眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりすることで脳を休めるとともに勉強した内容が頭に残りやすくなります。

また、試験は朝から行われます。冬休み中も早寝早起きをして、試験当日に合わせた生活に慣れておきましょう。

睡眠は大切だけど寝過ぎてもダメ。自律神経のバランスが崩れて不調をおこしてしまいます。



# 12月1日は

# 世界エイズデー



1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？  
○×クイズで確認してみましょう。

Q1

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



Q2

HIVの感染経路は1つである。

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



Q3

日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）



Q4

現在、エイズのワクチンがある。

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



Q5

保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。