

PTCA 研修会が行われました



10月17日(木)に教養部主催のもと、益田市にある中島こどもクリニックより中島匡博先生なかの まさひろをお招きして、「子ども(思春期)とメディア〜心身への影響と関わり方〜」というテーマでPTCA研修会を行いました。中島先生からは、長時間のメディア接触が与える心身への影響について、パワーポイントを説明しながらお話をさせていただきました。医学雑誌や統計調査をもとにした資料が多く、子どもも大人も学びの多い研修会となりました。



<生徒の感想>

- ・メディアと関わりすぎると睡眠や食事、骨などにも影響があることがわかった。
- ・寝る前にブルーライトを見ると睡眠の質が下がるということが分かったので、これから寝る前はスマホを見ないようにしたいと思います。
- ・今スマホを持ってはいないけど、高校生になったら持つと思うので、今日学んだことをきちんと守りたいです。
- ・今日の話を聞いて、自分も悪い方向へ行っているなと感じました。ここからの生活で少しずつでも改善していきたいです。
- ・スマホやパソコンなどの電子メディアは良いところもあるけれど、悪いところもあるということが分かったので、時間を決めたり、目を休めることを大事にしていきたいです。

<保護者の方からの感想>

- ・楽しく便利な反面、上手<コントロールしないといけないことがよく分かりました。家でも話し合いたいです。
- ・子どものうちからメディア接触の怖さを知って、大人になってから手遅れにならないよう、今しかできない体験を身をもって知ってほしいと思いました。家庭でのコミュニケーションも積極的にとっていこうと思います。
- ・スクリーンメディアの普及と幸福感の低下の関係について興味がありました。「メディアは悪」的な考えではないのですが、うまくかわる必要があると思っています。



かせ・インフルエンザが流行前に知っておこう

かせ・インフルエンザの予防

ぐまめに手を洗う	うがいをする	マスクを着用する	こまめに換気をする
十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める	自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う	加湿をする	

インフルエンザの予防策について:

今シーズンで流行が予想されるウイルスに合わせ作られます。予防接種をすることで、インフルエンザにかかりにくくし、かかっても重症化するのを防ごうとされています。個人差がありますが、インフルエンザワクチンの効果が現れるまで2週間~1ヶ月ほどかかります。浜田市内や近隣の市町村で本格的に流行する前に予防接種を受けておくと良いですね。

※今シーズンは、今までのところ、例年よりも早い流行開始となっております。

☆裏面につづく

12月1日は「世界エイズデー」です

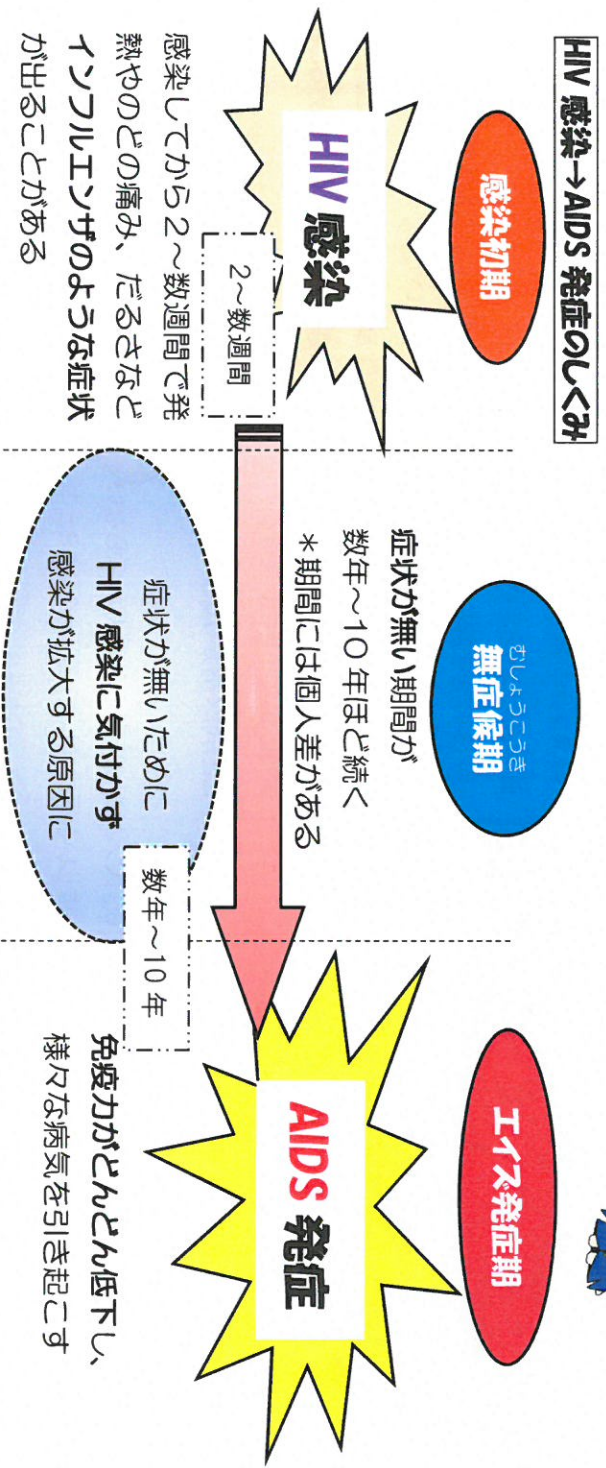
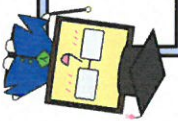
世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

HIV/AIDSって？



HIVは「ヒト免疫不全ウイルス」のことで、AIDSは「後天性免疫不全症候群」のことで、HIVが免疫に大切な細胞であるCD4陽性Tリンパ球やマクロファージなどに感染した後、これらの中でHIVが増殖・破壊します。そのため、免疫機能が低下し、普段なら感染しないような病原体にもかかりやすくなり、様々な病気を発症します。その病気が、代表的な23種類の病気にあてはまると、「AIDS」と診断されます。

HIV感染はウイルスに感染しているが発病していない状態
AIDSはHIV感染により何らかの病気が発病している状態



この流れは、感染に気付かず、治療を行わなかった場合の流れです。

治療法は日々、進歩しており、早期から適切な治療を受ければエイズ発症を抑えることができます。

***エイズ検査は保健所で無料・匿名で受けることができます。**

どんなことで感染するの？



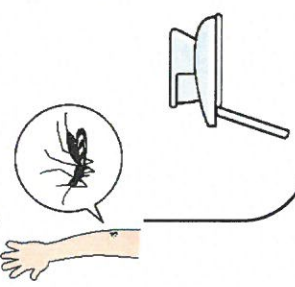
主な感染経路

○性行為 ○血液感染 ○母子感染

*HIVを含む血液、精液、膣分泌液、母乳などの体液が、相手の粘膜部分（口の中、ペニス、膣、尿道、直腸）や傷口などに接触することで感染の可能性があります。

感染しないもの

- 手すりやつり革
- お風呂やトイレ
- 飲食物や食器の共用
- 同じ蚊に刺される
- 握手
- 汗、涙、唾液、尿、便などの体液



※昇降口前、保健室前にエイズに関する掲示と、「エイズの村に生まれて（著：後藤健二）」を読んで書いた串崎由菜さんの読書感想文も掲示してあります。ぜひ見てみてください。