



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

今年の冬至は12月22日(土)です。1年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬の真ん中と言われています。けれど実際には、冬の寒さはここからが本番。クリスマスやお正月を楽しみに待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も、寒さに負けず生活リズムをくずさないようにして、体調を整えてください。



休み時間になったら あなたのクラスは・・・

窓を開けて換気をする



寒いので換気をしない



or

換気をするるとこんな効果が！



頭すっきり



ウイルス追い出し



臭いバイバイ

結論：休み時間は換気がおすすめ！！



ちゃんと知ろうエイズのこと ～テーマはUPDATE!～

12月1日は世界エイズデーです。世界中のエイズのまん延を防止し、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。

世界エイズデーの日本での活動には、毎年キャンペーンテーマが決められます。平成30年度のテーマは「UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと」。UPDATEとは「更新」することです。

あなたのエイズのイメージはどんなイメージですか？ 怖い病気？
治らない病気？

実はエイズに関する治療法はどんどん進歩しています。HIV（エイズウイルス）に感染しても、治療を早く始めれば、エイズの発症を予防することができます。そして、治療を続けてからだの中のウイルスを抑えられれば、他の人にうつす危険も小さくなると確認されています。もしあなたがエイズについて間違ったイメージを持っていたら、正しい知識をUPDATE! しましょう。



HIVに感染しても、自覚症状のない時期が数年続きます。そのまま放っておくと、からだの免疫力がどんどん低下するため、健康な状態なら免疫で抑えられる病気にも感染しやすくなってしまいます。このように免疫力の低下で病気を発症すると「エイズ」と診断されます。

いまのところ、エイズの完全な治療薬はありません。しかし、医療は進歩していて、治療でHIVを抑えることができます。つまり、通院で治療を続ければ、感染していない人と同じような生活を送ることができるのです。

HIVは主に血液の中に存在しますが、感染力はとても弱く、普通の生活の中で他の人にうつることはまずありません。感染した人を刺した蚊に刺されても、タオル（血液がついていないもの）を共有しても、洋式トイレでも、感染した人が作った料理を食べても、お風呂やプールと一緒に入っても、感染はしないと言われています。輸血での感染は、以前はありましたが、いまは厳重な検査をしているのでほぼ安全です。



もしHIVに感染しても、早く見つけて、早く治療を始めれば、入院せず通院で治療ができ、他の人にうつす危険も小さくなります。しかし、日本ではまだ、HIV感染からエイズ発症へと進んでから、やっとみつける人がいます。



1日でも早く治療を始めるためには、1日でも早く検査を受けて感染を発見することが大切です。それなのに「検査の結果が陽性（感染している）と出ると怖い」という理由で、検査が遅れてしまう人がいます。そして「差別や偏見がこわい」という人もいます。差別や偏見で正しい治療が遅れては大変。世界中で無意味な差別や偏見が無くなるよう、みんなでエイズに対する正しい知識をUPDATE! する必要があります。