ほけんだより 12月

2013年　第8号　　大阪府立西淀川高等学校　保健室

毎日寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか？

２学期もあと少し、冬休みも目の前まできています。この季節は、クリスマスやお正月と楽しいイベントがありますね。寒さで体調を崩すことのないよう、健康管理をしっかり行い充実した冬休みにしてください。

12月1日は世界エイズデー

12月１日は世界エイズデーでした。エイズは、HIV に感染することで発症する病気です。1980 年ころに見つかって以来、現在でも世界中で増え続けており、多くの人々が苦しんでいます。日本でも感染者が増加していると言われています。

知っておきたいエイズ、HIV の基礎知識

●**エイズ**（**AIDS**:後天性免疫不全症候群）という病気の原因になるウィルスが、**HIV**（ヒト免疫不全ウィルス）です。

●HIV に感染すると病気に対する抵抗力が落ち、健康ならば問題のない細菌などで重い症状を引き起こす。

●HIV は感染力が弱いので、日常生活では感染しない。

●HIV の感染者がエイズを発病するまで５～１０年以上かかり、発症したときにエイズ患者となる。
（HIV に感染した段階でも、感染力がある。知らない間に他人にうつしてしまうかもしれない。）

●自覚症状がないので、検査を受けないと感染しているかどうかがわからない。

●**現在は、男女の性関係による感染が多い。コンドームの使用は HIV 感染の予防に有効である。**

冬の感染症に要注意

空気が乾燥する冬は、ウィルスにとって過ごしやすい快適な環境になり、ウィルスの活動は活発になります。インフルエンザや感染性胃腸炎（おう吐、下痢）などが毎年流行していますね。これらの感染症にかからないために予防に努めましょう！

規則正しい生活をしましょう！

早寝、早起きやバランスのよい食事、適度な運動をすることなどで、ウィルスに対する抵抗力をつけましょう。

手洗い・うがいをしましょう！

下校後や外出先から帰ったときなど、こまめに手洗い・うがいをすることで感染を予防しましょう。

マスクをつけましょう！

咳やくしゃみが出ているときは、周りの人にうつさないよう、マスクをつけるようにしましょう。

※体調が悪いなと思ったら、早めに病院を受診し治療を受けてくださいね。

●照度検査を実施しました●

１１月２１日、学校薬剤師の小西先生に体育館と教室の明るさの検査をしていただきました。
当日は晴天で、少しまぶしく感じる場所もありましたが、照度は基準内でした。
みなさんの中で、授業中に黒板などが見えにくいな～と感じることがあれば保健室まで教えてください。

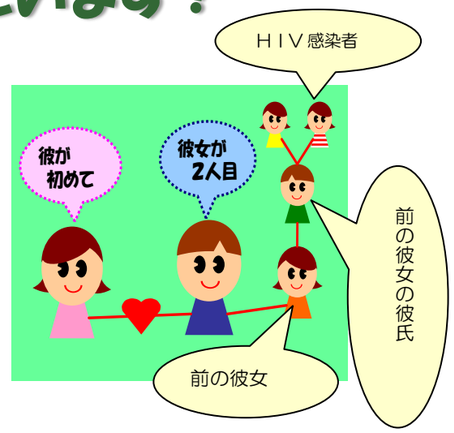
エイズや性感染症は過去とつながっています！

不特定多数の人と性関係をもつ人だけがエイズや性感染症に感染しやすいと思っていませんか？

自分には関係ない！と思っているあなた・・・。

あなたの相手が過去にあなた以外の人と性関係があったとすれば、あなたにとって彼・彼女が初めての相手であっても、特定の相手であっても、過去を少したどれば、あなたは知らない他人とつながっています。

将来、悲しい思いをしたり、大好きなパートナーを苦しめないためにも、エイズや性感染症について正しい知識をもつことが大切です。



からだのことを相談したい…　検査をしてみたい…と思ったら

●**ＨＩＶ検査・相談マップ**

全国の保健所検索サイト　http://www.hivkensa.com

●**HIV や性に関する情報サイト**

・携帯電話からは　http://www.wysh.jp/youth_m/

・パソコンからは　http://www.wysh.jp/youth

エイズ検査はどこの保健所でも名前を言わず

無料で検査を受けることができます。