

# ほけんだより 12月

2015年 第9号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

2015年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？

寒さも本格的になりますが、手洗いうがいをし、規則正しい生活を送って楽しい冬休みを過ごしてください。



## 1年生対象「性と健康」講演会を実施しました

1年生を対象に、11月26日に「性と健康」をテーマに、産婦人科の医師である木村博子先生を招いての講演会を実施しました。

よく保健室でも相談される月経についての話や、妊娠のメカニズム、性感染症の予防について、専門的な立場から講演していただきました。「自分のからだについて知ることができてよかった」などの感想が寄せられました。今回学んだことは今後の参考にしてもらいたいと思います。いただいた資料を保健室で見ることができますので、他学年の生徒も興味のある人は見に来てください。



## 12月1日は世界エイズデー

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 2014年末時点で、日本の         | 2014年に日本で新たに報告された    |
| ■ HIV感染者は.....16,903人 | ■ HIV感染者は.....1,091人 |
| ■ エイズ発症者は.....7,658人  | ■ エイズ発症者は.....455人   |

平成26年エイズ発生動向（厚生労働省エイズ動向委員会）

**エイズとは** HIV（ウイルス）の感染から免疫力が低下して、いろいろな疾患（厚生労働省の決めた疾患）を発症した状態です。

このうち  
20歳代は349人、  
30歳代は347人と、  
圧倒的に多い

いま10代のあなたたちから  
HIV感染者をゼロにできるように、  
HIVやエイズについての正しい知識を  
持ってください。



### 予防対策

HIVは感染者の血液や精液、膈分泌液などにいますが、感染力は弱く、日常生活（握手・入浴など）ではうつりません。

感染の危険があるのは次の3つ

- 1 性的な接触で HIVが粘膜やキズロから進入
- 2 血液中のHIVがキズロから進入
- 3 母親から赤ちゃんへの母子感染

その人のことを  
きちんと知って  
いますか？



安易で無防備な  
性的接触から、  
HIVに感染する  
ことがあります。



また、他人の血液に  
直接触れないことを、  
心がけていきましょう。

### 早期発見

HIVに感染しても自覚症状がない期間が数年続きます。その間に他人にうつす危険もあります。「もしかしたら」と思ったら保健所や病院での検査が必要です。ただし、HIV抗体は感染から3カ月経たないと検出されません。



### 治療のいま

いまはまだからだの中のHIVを取り除くことはできませんが、HIVが増えるのを押さえる治療薬があります。

HIVに感染、エイズを発症してもきちんと治療すれば普通の生活も送れます。ただし、エイズを発症してしまうと治療は難しくなるので、早期発見、早期治療が重要です。



寒い冬を  
暖かくすごすために...

### 1. 下着

最近は薄くても暖かい肌着が売っています。一枚増やすだけでも違います。



### 2. 重ね着

インナー+ミドル（シャツやセーターなど）+アウターと服と服の間に“空気の層”を作ると暖かいです。



### 3. 3つの首をガード

首・手首・足首は熱が逃げやすい場所です。小物（マフラー、手袋、レッグウォーマーなど）をうまく活用しましょう。

