

保健だより 12月

桃谷高等学校 通信制 昼間部 保健室 高士・平田

早いもので、今年もあと1カ月となりました。寒さがどんどん厳しくなり、ますます風邪やインフルエンザにかかりやすくなる時期ですが、毎日の生活を大切に、体を冷やさないように気をつけながら、今年の残り1カ月も、元気に過ごしていきましょう。



12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーとは、世界レベルでエイズのまん延防止とエイズ患者・HIV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。この機会に、みなさんもエイズについて関心を持ち、正しい知識や理解を深めましょう。

エイズ（後天性免疫不全症候群）とは？

エイズ（後天性免疫不全症候群）は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気です。HIVは、免疫の仕組みの中心である、ヘルパーTリンパ球という白血球などに感染し、体の免疫力を低下させます。HIV感染後、すぐにエイズを発症するわけではなく、数年間は、自覚症状のない時期（無症候期）が続きます。この間に、体の免疫力はどんどん低下し、本来なら、自分の力で抑えることのできる病気（日和見感染症）などを発症するようになります。このようにして、免疫力が落ちることで発症する疾患のうち、厚生労働省が定める23の疾患のいずれかを発症した時点でエイズ発症を診断されます。

HIVの感染経路は？

HIVの主な感染経路は、次の3つです。

①性行為

HIV感染経路の中で最も多いものです。HIVがHIV感染者の血液、精液、膣分泌液から、性行為相手の、性器、肛門、口などの粘膜や傷口を通して感染します。

コンドームを正しく使用することで、感染を予防することができます。

②血液を介する感染

覚せい剤などの回し打ちによる注射器の共用などがこれにあたります。

③母子感染

参考 API-NET エイズ予防情報ネット

こんなこと、こんな場所でも感染しません！

- 握手や軽いキス ・ 洋式トイレ
- 日本の医療機関、美容院、理髪店
- 風呂やプール ・ つり革や手すり
- 咳、くしゃみ、汗、涙
- 同じ皿から料理を食べる
- 飲み物の回し飲み



もしもあれ？と思ったら...

保健所、病院、クリニックなどでHIVに感染しているかどうか、検査を受けることができます。病院、クリニックでは、原則有料ですが、保健所の場合は、匿名・無料で検査を受けることができます。

スクーリング

通信番号 _____

名前 _____

12月	1限	2限	3限	4限
2 月				
4 水				
6 金				
8 日	文化祭（参加する ・ 参加しない）			
9 月				
11 水				
13 金				
16 月				
18 水				
20 金				

メッセージ



12月の健康相談日程

（内科）12月18日（水）15:20~16:10

（歯科）12月4日（水）13:30~14:20

今年度最後の健康相談です。自分の体や歯について、聞きたいことがある人、悩みがある人は、気軽に保健室に来てみてください。

【大阪府】PM2.5の注意喚起について

気象条件によっては、大阪でもPM2.5の濃度が高くなる場合があります。PM2.5が高濃度（1日平均値70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 超）になると予測され、注意喚起が必要となった場合は、大阪府では、国が示した指針に基づき、速やかに防災情報メールでお知らせします。また、インターネット（<http://taiki.kankyo.pref.osaka.jp/taikikanshi/>）でも詳細な情報発信を行います。

大阪府からのお願い「防災情報メール」へ是非ご登録ください！

下のアドレスへ空メール（本文、件名に何も書かれていないメール）を送信してください。

touroku@osaka-bousai.net 登録は、パソコンでも携帯電話でも可能です。

登録が完了すれば、注意喚起を行った際に、その情報がパソコンや携帯電話に届きます。

その他、PM2.5に関する詳しい情報は、インターネットで「大阪 PM2.5」を検索してください。