

ほけんだより 12月

松茂中学校 保健室 2024.12.1

「時間が経つのがめっちゃ早い！」と保健室内でも話題になっていましたが、本当に今年もあっという間の1年でしたね。みなさんはどんな1年になったでしょうか。振り返りと、反省をしつつ、来年の目標を決めていきましょう。

知ろう！考えよう！AIDSのこと！

12月1日は「世界エイズデー」です。

以前は、エイズ＝「死の病」と考えられていましたが、治療薬が進歩し、現在では、薬の服薬を続けなければならないものの、命を落とす病気では無くなってきています。しかし、エイズと共に生きる時代となっている今、自分の大切な人がHIV感染者・AIDS患者である可能性もでてきます。自分だったらどうするか、何ができるかこの機会に考えてみましょう。

12月1日は **世界エイズデー**



1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？
○×クイズで確認してみましょう。

q1

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



q2

HIVの感染経路は1つである。

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



q3

日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）



q4

現在、エイズのワクチンがある。

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



q5

保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。

感染症を予防しよう！

コロナウイルスに加え、インフルエンザが流行する季節となりました。幸いにも校内では、流行の兆しは見られません。できる予防を続け、心身ともに元気な状態で冬休みを迎えてほしいと思います。



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



バランスのとれた食事



適度な運動



予防接種



十分な睡眠



マスクをつけていても…せきエチケット



せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



とっさのときは
服のそでなどでカバーする

手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう

ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいたいせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいようぶ」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

みなさんは普段、自分の思い通りにいかないことがあり、イライラしたり、キレてしまうようなことはありますか。今月は、怒りのコントロールについてのお話です。

ある子が、腹を立てて保健室に来ることがありました。本人にとってはかなり腹の立つ出来事があったそうです。以前も、腹が立った相手に言い返したり、手が出そうになったりすることがあったとか。でもその都度、感情的になった自分を押さえるよう努力をしていたそうです。どうしたらそんなふうに感情をコントロールできるのかを尋ねると、「状況によるけど、（腹の立つ相手に）言い返してもいいことないし。ちょっと場所を変えたら気持ちが落ち着くし。」と答えてくれました。人は、感情的になると、気持ちをコントロールできなくなることがあります。そうなった場合、ついひどい言葉を発してしまうなど、人を傷つけてしまうこともあります。きっと多くの人がそんな経験をしたことがあるんじゃないかな。怒りは誰にもでもある感情です。怒りに振り回されないように、その感情とうまく付き合っていくことが大事です。例えば、「その場から離れる」「自分主体の思考を変えてみる」「怒りの原因になっていることについてしばらく考えるのをやめる」などして、怒りをコントロールする方法（アンガーマネジメント）があります。怒りをコントロールすることで、腹の立つことがあっても上手に対処できるようになったり、ストレスが減ったりします。また、人間関係で悩むことも少なくなるかもしれませんね。訓練をする必要はあるけど、実践する価値あり！ぜひ意識してやってみてね～♪

