

保健便り：健



【保健目標】

エイズについて考えよう

令和4年12月1日（木）石垣市立石垣第二中学校保健室

◎12/1は世界エイズデー

＜令和4年テーマ＞



『この町で暮らしている。私もあなたも12月1日は世界エイズデー』

※世界エイズデーについては裏面に載せています。（ぜひ目をとおして下さいね!）

◎朝から体調不良で来室する生徒がいます ～体調万全で登校しましょう～

1校時始業前から、体調不良訴え来室する生徒が多いです。
登校前から体調不良の場合（風邪症状・37℃以上の発熱）は、家でしっかり休養し、
体調を整えてから登校させてください。よろしくお願いいたします。

◎引き続き、感染症予防に努めましょう。

新型コロナだけでなく、これから「インフルエンザ」「ノロウイルス（胃腸炎）」
等の感染症が流行する季節です。マスクの着用、うがい手洗いをこまめに行う、
三密を避ける、換気をする、睡眠、バランスの良い食事を摂る、生活
リズムを整える、など、各家庭でも予防対策を考え実行していただくようお願い
します。

マスクの効果

→ウイルスの侵入を防いで予防する



- 飛沫を吸い込む量を抑える
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らす
- 喉の線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持する

【おばあちゃんが教えてくれたカゼ対策】

なんだか寒気がする……首や背中をあたためるといいよ。

鼻づまりで眠れない……玉ネギを半分に切って、枕元におくと鼻の通りがよくなるよ。

のどが痛い……さました番茶で、うがいをするといいよ。



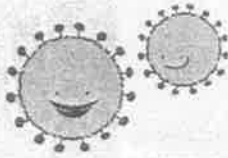
エイチアイブイ エイズ
HIV・AIDS

年間約**1,500**件

日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間約1,500件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。でも、医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。みなさんには、未来のために、HIV・AIDSの「今」を知っておいてほしいと思っています。

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) って?

HIVは、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスです。



性的感染

コンドームを使わないセックスなどで粘膜や小さな傷から感染



血液感染

注射器の共用による回し打ちや、医療現場での針刺し事故など
※現在、国内では輸血での感染はほとんどありません

母子感染

胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から感染



こんなことでは感染しません

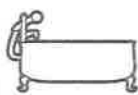
握手をする



同じトイレの便座に座る



同じお風呂に入る



感染者が調理した料理を食べる



コップで回し飲みをする



キスをする



ハグをする



HIV発症からAIDSになるまで

HIVが免疫細胞に感染



HIVが増殖し、免疫細胞が減っていく

- ・感染から数週間以内にインフルエンザのような症状が出ることがあります
- ・自覚症状のない時期が数年続きます



免疫機能が極端に低下



きちんと免疫が働いていればかからないような病気を発症する



この状態がAIDS
(後天性免疫不全症候群)です

治療のいま

HIV/AIDSは、昔は不治の死の病でした。現在は、服薬によってHIVの増殖を抑制し、AIDSの発症を防ぐことができます。HIVに感染していない人と同じくらい長く生きられるようになりました。適切な治療をすれば、生活を妨げる病気ではなくなってきたのです。

ただし…
早期発見が大切です。

Q 感染したかも…

A 4週間以内では検査で陰性になることも

ある程度ウイルスが増えてからでないと検査で感染を見つけることができません。およそ1カ月経ってから検査をすれば、感染している場合陽性になる確率が上がります。

Q どこで検査できる?

A 保健所、病院などで検査可能

保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話確認を。



Q 他の性感染症との関連は?

A 性器の粘膜が壊れて感染しやすい

性感染症にかかっていて、性器の粘膜が正常な状態にないと、HIVに感染しやすくなります。粘膜が傷ついている場合も同じです。



〔令和4年度 世界エイズデー キャンペーンテーマ〕

**この町で暮らしている。私もあなたも。
12月1日は世界エイズデー**