



令和4年12月20日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

今年も残すところ、あとわずかとなりました。

皆さんにとって、どんな一年でしたか。体調を崩してしまわないように暖かくして、よく食べ、よく笑い、よく眠って、元気に今年を締めくくりましょう。もちろん、引き続き感染症対策も忘れずに。年明けに元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。少し早いですが、よいお年をお迎えください。



冬休みも **元気** に過ごそう!



【生活面】

1. 早寝早起きをしよう
2. 朝ご飯を食べよう
3. 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識しよう
4. 食べすぎに気を付けよう
5. 外で体を動かそう
6. スマホやゲームは時間を決めて使おう
7. 計画を立てて、時間を有効に使おう
(時間は有限! 大切に過ごそう)
8. むし歯がある人は治療しよう

【暖房を使うとき】

1. こまめに換気しよう
2. 加湿しよう
3. 設定温度を上げすぎないようにしよう

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、鼻や口から人の体内に侵入します。

そこで、効果的なのが「加湿」です。

【湿度の目安】

× 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

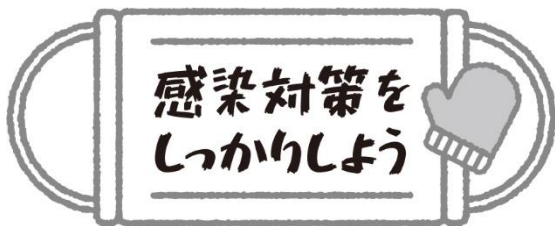
ウイルスが増殖・活性化しにくい
人にとっても快適!

△ 60%以上

ジメジメする

ダニやカビが発生しやすい

加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。



【感染対策】

1. 手洗い・手指の消毒をしよう
2. 外出するときはマスクをつけよう
3. マスクの表面は触らない
4. 体調が悪いときは外出しない
(感染が拡大してしまう可能性あり!)
5. 人混みを避けよう
6. 友達と食べ物や飲み物をシェアしない
7. 毎日の検温と健康観察を続けよう
(健康観察表に記入すること)

【調子が悪いな?と思ったら…】

まずは、「おかしいな?」という異変に早めに気付くことが大切です。無理しない程度に水分と栄養をしっかりととり、ゆっくり体を休めましょう。

12月1日は、世界エイズデー

12月1日は
世界エイズデー

予防の第一歩は 「正しく知ること」

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。

でも、コンドームを正しく使用しない性行為



には、感染のリスクが。また、よく知らない相手との性行為も避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。



HIV／エイズを知っていますか？

HIVは、ヒト免疫不全ウイルスといい、人の体を守る大変重要な細胞（Tリンパ球やマクロファージなど）に感染して、免疫力を破壊します。

エイズは、後天性免疫不全症候群といい、HIV感染後、免疫力が落ちることによって起こるさまざまな症状（病気）のことです。免疫力が落ちると、普段は感染しない病原体などにも感染しやすくなります。代表的な23の疾患が決められており、これらが確認されると、エイズと診断されます。

どうやって感染するの？

感染経路の種類は3つあります。①性行為による感染、②血液を介しての感染、③母子感染です。最も多いのは、性行為による感染です。日本ではほとんどが性行為によるものです。

HIVの感染力は弱く、性行為以外での日常生活の中でうつることはありません。つまり、感染しやすい行為をすれば誰でもうつる可能性があり、普段の生活ではむやみに怖がることはありません。

HIV感染からエイズ発症まではどれくらいかかるの？

HIV感染＝エイズ発症ではありません。

個人差はありますが、HIVに感染してから自覚症状のない無症候期が数年～10年以上続きます（短期間のうちにエイズを発症する人もいます）。この無症候期の間もHIVは体の中で毎日100億個くらい増殖しており、免疫力が徐々に低下します。免疫不全状態になると、健康な時にはかかることのない様々な病気にかかりやすくなり、エイズを発症します。

HIVに感染したかどうかを調べる方法はあるの？

HIVに感染して数週間後に発熱、リンパ節腫脹、咽頭炎、皮疹、筋肉痛、頭痛、下痢などのインフルエンザに似た症状がみられると言われています。しかし、いずれもHIVに特異的な症状ではないため、この症状だけでは感染しているかどうかは分かりません。感染を確認するためには、HIV検査（血液検査）を受ける必要があります。HIV検査は、保健所で無料・匿名（名前を聞かれない）で受けることができます。また、有料ですが、医療機関でも受けることができます。

治療法はあるの？

現在、体の中のHIVを完全に取り除く治療法はありません。しかし、治療薬によってウイルスの増殖を抑え、エイズの発症を防ぐことで、長期間にわたり感染前と変わらない日常生活を送ることができ、HIVを持っていない人と変わらないくらいの寿命が期待できます。そのため、エイズ発症前にHIV検査を受け、適切な治療を始めることが重要です。