



“レッドリボン（赤いリボン）”は、古くからヨーロッパに伝承される風習のひとつで、病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。

エイズのために使われ始めたのはアメリカでエイズが社会的な問題となってきた 1990 年頃のことです。この頃、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティスト達にもエイズが広がり、死亡する人々が増えていきました。そうした仲間達に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、“赤いリボン”をシンボルにした運動が始まりました。この運動は、その考えに共感した人々によって、国境を越えた世界的な運動として発展しています。

エイズのこと、ちゃんと知ってる？

エイズは HIV に感染して発症します

ヒト免疫不全ウイルス

Q HIVに感染するのは？

- a トイレの便座 b お風呂 c プール
d つり革 e 手すり f 採血や献血



どれも感染しません。HIV の感染力はとても弱く性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

Q HIVに感染したらどうなるの？

- a 治療法がないのでエイズを発症して死に至る
b すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる



答えは b。薬を続けて飲むだけで、HIV の増殖をコントロールでき、他の人への感染リスクも低下します。

令和元年度
「世界エイズデー」
キャンペーンテーマ

UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりて ～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によって HIV に感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV 感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。また HIV 感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。



き り と り

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

新宿区立四谷中学校

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可 ・ 不可）

インフルエンザが発生しています！

こんな症状があればインフルエンザかも？

急な発熱



強い寒気



体のあちこちが痛い



体がだるい



新宿区内ではインフルエンザの発生で学級閉鎖を実施している小学校があると報告が入っています。
うがい、手洗いやマスクの着用で予防し、部屋の換気や湿度にも気をつけ、睡眠や栄養を十分に取るようにしましょう。

喫煙・受動喫煙防止教室

11月28日(木)

歯学博士の花島直樹先生をお迎えして、1年生の「喫煙・受動喫煙防止教室」が行われました。ドラッグの入門はたばこと言われます。たばこを吸うことに関する正しい知識を学んだり、受動喫煙の被害の理解を深めました。

君たちはすごい！

若い人は何にでもなれる。大事なことは、健康と勉強。元気があれば何でもできる。年を取ってからも健康であるためには、若い頃の生活が肝心。

健康・・・しっかり運動し、栄養を考えて食べる。

予防・・・よく寝る、たばこや薬物は絶対にやらない。

タバコ会社の最大のターゲットは子ども達

君たちは狙われている。何気にいたずらでタバコを吸うのを待っている。



花島先生は、板橋区内で歯科医院を開業のかたわら、日本禁煙学会認定専門歯科医師として都内各所で「喫煙・受動喫煙防止活動」に熱心に取り組んでいらっしゃいます。

ロールプレイに挑戦！

- ・たばこを吸っている父と娘（1A）
- ・たばこを吸うガールフレンドと君（1B）
- ・隠れて吸う息子と母親（1C）

各クラスの代表の人が挑戦しました。みんな、学習したことを自分の言葉に変えて上手に演じてくれました。



絶対に ノースモーキング!!



海外のたばこは、国際条約で決まっているため、健康被害の写真を必ず載せています。



タバコはなぜやめられない？



タバコにはたくさんの有害物質が含まれていて、吸っている人はもちろん、周りの人にも健康へのさまざまな悪影響があらわれます。にもかかわらず、多くの人がタバコをやめられないのはなぜでしょうか。それは、「ニコチン」という有害物質によるものです。ニコチンには『依存性』があり、体内のニコチンが切れてくるとイライラしたり落ち着かなくなったりして、またニコチンがほしくなる、つまりタバコを吸いたくなってしまうのです。自分の意志の力だけで乗り越えられず、やめられない——だからこそ、最初の1本に手を出さないことが大切です。