



2018年12月1日

世界エイズデー
World AIDS Day

世界エイズデー（World AIDS Day）は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・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、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE！エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV／エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE（更新）が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。



エイズはHIVが感染して起こる病気で、HIVに感染しても、すぐにエイズになる訳ではなく、平均10年位は、ほとんど症状が現れません。感染に気づかず、他の人にうつしてしまうこともあります。しかし、次第に免疫の力（私たちの体に備わった病気から体を守る力）が低下していき、元気な時には問題にならないような細菌やカビなどが原因で様々な病気にかかるようになっていきます。

HIVの主な感染ルートは

「性行為感染」

「血液感染」

「母子感染」の3つです。

感染を防ぎ、感染を広げないために大切なのは、一人一人が正しい知識を持ち、それを行動に結びつけることです。

★生活の中で…こんなことではうつりません★

・おしゃべりをする



・あくしゅをする



・同じ食器を使う



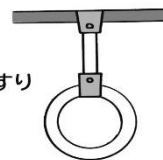
・せき、くしゃみ



・プール、お風呂



・乗りものの
つりかわ、手すり



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）

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可 ・ 不可）

喫煙・受動喫煙防止教室

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。

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。また、たばこを勧められたときに断わる方法や他の対処の仕方なども学びました。



君たちはすごい！

若い人は何にでもなれる。大事なことは、勉強と健康。まずは健康。元気があれば何でもできる。

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。

タバコ会社の最大にターゲットは子ども達

君たちは狙われている。何気にいわずらでタバコを吸うのを待っている。誘われてもはっきりと断る言葉を考えておこう。

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！

- ・たばこを勧める友人と君
- ・たばこを吸っている父と娘
- ・たばこを吸うガールフレンドと君

各クラスの代表の人が、3つの場面に挑戦しました。学んだことを活用して上手に取り組みました。



海外のたばこは健康被害の写真を必ず載せています

毎年5月31日は

World No Tobacco Day 世界禁煙デーです。WHOでは、今年のテーマを

「Tobacco and heart disease タバコは心臓やぶり〜タバコと心臓病はつながっている」とし、タバコが心血管に及ぼす影響につ

いて考えるキャンペーンを展開しました。なお、タバコ規制問題では世界の動きから大きく取り残されている日本では、オリンピック・パラリンピックのたばこフリー開催を視野に受動喫煙防止の推進を目指し、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して〜たばこの煙から子ども達をまもろう〜」という2016年以降同一のスローガンを掲げた取り組みが行われています。

お答えします！

タバコのギモン Q&A

Q どんな害がある？



A タバコに含まれている化学物質4000種類以上のうち、有害とされているのはおよそ200種類。その代表的なものが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。
ニコチン：タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、心臓に負担をかける
タール：発がん物質が多く含まれている
一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する

Q どうしてやめられない？



A タバコを続けて吸っていると、いったんやめたとき『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。有害物質のひとつ「ニコチン」がもつ依存性による害です。また、状況を問わず、反射的に吸いたくなってしまう（心理的依存）ことも起こるようになります。

Q 周りの人にも悪影響が？



A タバコの煙には主流煙（吸い口から出る）と副流煙（火がついている先から出る）があります。副流煙はタバコを吸わない人であっても、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は、副流煙により多く含まれているのです。

Q 少しだったら大丈夫？



A とくにニコチンやタールが軽いタバコは、「それほど影響はない」「すぐやめられそう」と考えがちですが、もし、それで満足できなかったら…？ また、喫煙習慣のある人がそれまでより軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増えてしまうということもあるのです。



日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由のひとつです。また、タバコは、『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出さずきっかけになる可能性も指摘されています。