

保健だより



令和7年11月26日
四谷中学校 保健室



「世界エイズデー」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す。毎年12月1日を中心と世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。



現在、治療法の進歩によってエイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができますと考えられています。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名（名前は必要なし）で受けられます。

エイズに関する正しい知識を持ち、エイズの広がりを予防しましょう。

レッドリボンはエイズに偏見を持っていないというメッセージです

主題（キャンペーンテーマ）

「U=U 検出されない=性感染しない」

エイズは治療の進歩でHIV陽性者も早期発見と治療により発症を防ぎ、普通の生活が可能になっています。治療を継続して血液中のウイルス量が検査で検出できない（Undetectable）程度に最低6か月以上継続的に抑えられていれば、性行為による感染も起こらない（Untransmittable）ことが確認されています。

AIDS & HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩

AIDS・HIVってなに？

AIDS（エイズ）は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して免疫力が低下し、健康なときにかかる様々な疾患を発症した状態をいいます。HIVの感染経路は、血液感染・母子感染・性的接觸の3つに限られています。



AIDS・HIVについて、どれだけ知っていますか？

次の問題に○か×で答えてみましょう

- Q1 HIVは感染力が強く、日常生活で感染する？
- Q2 HIVに感染すると必ず死に至る？
- Q3 HIV感染は予防できない？
- Q4 HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき？

A クイズの答えは、全て×。

HIVは日常生活の中で感染することはなく、予防法や治療法も確立されているのです。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別が、感染者を苦しめることも。



たとえば
社会では…

学校で噂立てられたり、
距離を置かれたりする。

「HIVに感染している」
という理由で
不採用になる。



子どもの
幼稚園入園を
拒否される。

パートナーの親から
結婚を反対される。

これらはすべて周囲の誤った
思い込みによる差別や偏見です。

想像してみてください



大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考え方で差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにもつながります。



これだけは知っておいてAIDS・HIVのこと

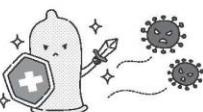
こんなことでは感染しません

HIVは性交やくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなど、日常生活では感染しません。



予防が可能な病気です

正しい知識と行動で予防できます。例えば、最も多い性的接觸での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。



早期発見で命を守れます

HIV感染を検査で早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。



必要以上に怖がらないで

日常生活では感染しません。これまでと変わらず接することが、本人の安心や人権を守ることにつながります。



感染症の流行が続いています!!

毎日のように
学級閉鎖の
報告が入って
います。

休校になっ
た学校も
あります。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの速さ？！

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。



通信欄 ご家庭からメッセージなどございましたらこの欄に記入し、チェックを入れてご提出ください。

□保健だよりに載せて良い □保健だよりに載せないでほしい

新宿区立四谷中学校