

12月 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室
令和5年12月 5日 発行

2023年も残り1か月となりました。1年の終わりに元気に過ごせるように感染予防を行い、自分の身体を守りましょう。また、冬休み中に夜更かしをして生活リズムが崩れてしまわないように規則正しい生活をするようにしてくださいね。

12月1日は「世界エイズデー」

WHO（世界保健機関）は、AIDS（エイズ）のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見をなくすことを目的にAIDSについての知識を呼びかけています。

AIDS（後天性免疫不全症候群）・・・HIV（ヒト免疫不全ウイルス※）に感染し、免疫力が低下することによって発症する病気のことです。HIV によって免疫力が極端に低下し、健康なときには感染しないような弱いウイルスにも感染しやすくなることで様々な症状が現れます。



※人の免疫機能に感染し、徐々に免疫力を減らすウイルスのこと

HIV が含まれるのは
→精液・膣分泌液、血液、母乳

3つの感染経路

- ① 性行為による感染
- ② 血液を介しての感染
- ③ 母子感染

こんなことでは感染しません



AIDS という病気への恐怖や知識不足から、今も偏見や差別が存在しています。しかし、HIV 自体は感染力が低く、風邪やインフルエンザのように日常生活で感染する可能性はほとんどありません。差別や偏見をなくしていくためにも、正しい知識をもつことが大切です。

いつでも・どこでもきっぱり断ろう

冬休みはお酒やたばこに手を出してしまいやすく、誘惑も多いときです。未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されているのには理由があります。

<どうしてだめなの？>

- 大人よりも中毒や依存症になりやすい
- 脳の機能を低下させる
- 様々な臓器の病気につながりやすい
- 性ホルモンのバランスが崩れる

勇気を持ってきっぱり断りましょう！

