ほけんだより

2023年12月1日発行　No.17　天王寺川中学校　保健室

今月の保健目標

感染症の予防と環境衛生の充実について理解し実践しよう

かぜ・インフルエンザ予防対策をしよう！

＊うがい、手洗い
＊十分な睡眠
＊バランスの良い食事
＊換気
＊寒暖の差に対応した服装

早寝・早起きをして規則正しい生活を送ることが一番大切です！

ノロウイルスによる胃腸炎にも注意！

この時期、ノロウイルスによる胃腸炎にも要注意です。

感染経路は、
①食品を扱う人が感染していて、その人の手などを介して汚染された食品を食べた場合
②感染している人の便や、吐いた物に触れた手などを介して感染した場合
③汚染されたカキなどの二枚貝を、生や不十分な加熱で食べた場合などがあります。

手洗い、食品の十分な加熱、正しい嘔吐物の処理で感染拡大を防ぎましょう！

12月1日は世界エイズデー

2023年度キャンペーンテーマ
「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」

エイズ（AIDS）とは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスに感染することで、体の抵抗力が下がり、さまざまな病気になってしまう病気です。

世界エイズデーは、エイズについての正しい知識を持ち、感染者との共生を考えようという日です。みなさんも「レッドリボン」という言葉（またはマーク）を一度は見聞きしたことがあるでしょう。「レッドリボン」は、1990年頃からアメリカで使われ始めたもので、**「エイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人を差別しない」**というメッセージで、理解と支援の象徴になっています。

～エイズを正しく理解しよう～

Q1.HIVに一度感染したら必ずエイズになるの？
A1.✕　エイズはHIVに感染することで起こる病気ですが、HIV=エイズというわけではありません。今は、感染を早く知り、治療を早期に始め、エイズ発症を予防することが可能になっています。

Q2.HIVは日常生活では感染しないの？
A1.○　HIVの感染力は弱く、お風呂やプール、咳やくしゃみ、手すりや便座、お皿の共有など日常生活ではうつりません。HIVが含まれているのは、血液、母乳、精液、膣分泌液です。HIVは主に、性行為、血液を介して、母親から赤ちゃん（胎児）への母子感染の3つの経路で感染します。

HIVに関する正しい知識を持つ人が増えることで、差別や偏見が怖くて言い出せない人、「自分は関係ない」と思って検査を受けずにいる人を減らすことができるのではないでしょうか。
自分のためにも、現在・未来の大切な人のためにも、今のうちから正しい知識を身につけて行動しましょう。

＊保健所では、HIV検査を匿名、無料で受けることができます。