



令和5年12月1日

布水中学校

保健室



エイズって何？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。

HIV＝エイズではありません！

適切な治療で、エイズ発症は予防できます。

どうやって
感染するの？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。

最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれる HIV から感染します。

コンドームを使わないと感染確率が上がると言われています。

日常生活のなかで感染する心配はありません。

感染したかも
と思ったら？

感染症の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。

保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

心配な時は受けてみましょう。

もしも、
感染したら？

薬で HIV の増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。

検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。

差別や偏見を考えてみよう



身近な人が感染症にかかった時、こんなことしていませんか？

友だちに「ウイルスだ！」と言ったり
「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と
友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が
原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあり
ますが、これらは差別や偏見につながるかも。

12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも
温かい対応ができるように、
日頃の生活を振り返って
みましょう。



～12/4～12/10は人権週間：互いの人権を尊重し合うことの大切さを考えよう～

冬でも、水筒をもってこよう

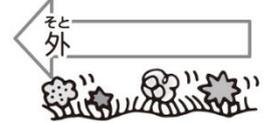
こまめな水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はつつい水分補給を忘れがち。
❄️ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ **冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。**



保健室からの
お知らせ

インフルエンザにご注意を

11月29日付で石川県でもインフルエンザ警報が発令されました。過去2番目の早さの発令となり、流行期間の長期化も懸念されます。布水中学校内では、まだそれほど大きな広まりは見られませんが、少しずつ感染の報告が増えてきたように感じます。

発熱や頭痛、咽頭痛や関節痛などの普段と異なる症状がある場合には、無理に登校せずに自宅で休養しましょう。体調不良が続く場合は、早めの受診をこころがけましょう。

☂️ 体を冷やさないために ❄️

季節が冬に移行し、雨の日が増えてきました。登下校の様子を見ていると、自転車通学生や送迎車から降りてくる生徒が傘を持っておらず、玄関まで濡れながら入ってくる姿をよく見ます。気温も低くなってきますので、濡れたままの状態朝から過ごすと体調を崩しやすくなります。折り畳み傘を用意するなど、学校に入るまで・家に帰るまでに濡れない工夫をお願いします。

