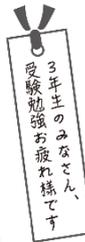


今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？今年目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう、感染症には十分注意しましょう。



### 体調管理はできていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。



カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。



### 「治りかけ」はまだ注意！



ぶり返す  
= 振り出しに戻る

他の受験生も  
免疫力低下中

受験生のみなさん。「勉強しなきゃ」と、カゼが治りきっていないのに無理をしていませんか？

カゼのウイルスは200種類以上あるとも言われます。治りきっておらず体が弱っているときに無理をして、また違うカゼにかかるのがぶり返しの正体。つまり、いちから新たなカゼと戦うことになるのです。

治りかけだとまだ体の中にウイルスがいるかも。勉強をがんばっている他の友だちにうつしてしまう可能性もあります。

焦る気持ちはわかります。でも、自分のためにも、友だちのためにも、しっかり休むのも戦略のうちです。



試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。



### 受験に向けて…睡眠のツツ

#### ★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



#### ★徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を動かせるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててください。



暗い顔でため息ばかり  
ついている人はいませんか？

「疲れた…」

### “笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



笑顔で心も体も元気に！

もう一息、がんばってください



“笑う”と他にもいろいろなおこし

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



7つのまちがい  
を探そう！  
答えはこのページの下  
にあります。



冬休みは治療のチャンス



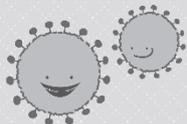
健康診断後の受診がまだの人は冬休みに治療を済ませましょう。受診報告書の提出、待っています！

# エイチアイブイ HIV・エイズ AIDS



免疫不全候群って？

HIVは、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスです。



### 性的感染

コンドームを使わないセックスなどで粘膜や小さな傷から感染

### 血液感染

注射器の共用による回し打ちや、医療現場での針刺し事故など  
※現在、国内では輸血での感染はほとんどありません

### 母子感染

胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から感染



こんなことでは感染しません



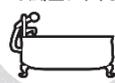
握手をする



同じトイレの便座に座る



同じお風呂に入る



感染者が調理した料理を食べる



コップで回し飲みをする



キスをする



ハグをする



## HIV発症からAIDSになるまで

HIVが免疫細胞に感染



HIVが増殖し、免疫細胞が減っていく

- ・感染から数週間以内にインフルエンザのような症状が出る場合があります
- ・自覚症状のない時期が数年続きます



免疫機能が極端に低下



きちんと免疫が働いていなければからないような病気を発症する



この状態がAIDS  
(後天性免疫不全症候群)です

## 治療のいま

HIV/AIDSは、昔は不治の死の病でした。現在は、服薬によってHIVの増殖を抑制し、AIDSの発症を防ぐことができます。HIVに感染していない人と同じくらい長く生きられるようになりました。適切な治療をすれば、生活を妨げる病気ではなくなってきたのです。

ただし...  
早期発見が大切です。

HIVの検査は保健所や病院などで検査可能です。保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話で確認することをおすすめします。



【答え】お堂中央の柱から出ている部分、鐘の突き棒があたる部分、バックの照明の数、手前左から2番目の男性のコート、写真におさまっている女子（後ろ）の左手、ダウンを着ている女性の帽子、子どもの服のポケット