

生徒・保護者用

保健だより 12月号



NO.8

令和4年12月22日
石川県立内灘高等学校保健室

12月の保健目標

性・エイズについて学ぼう!



HIV/AIDSの意味を理解していますか??

HIV

ヒト免疫不全ウイルス
HIVに感染すると身体を病気から守っている免疫力が徐々に低下します。

AIDS

後天性免疫不全症候群
HIVに感染し免疫力が低下したことにより発症する病気です。



令和4年度世界エイズデーポスター

感染経路は3つです!

性行為による感染

最も感染率が高い

血液による感染

輸血や薬物の使用における注射器共有

母子感染

母親がHIVに感染している場合、妊娠中、出産時、授乳時に赤ちゃんに感染

早期発見・早期治療が大切です!

HIVの検査が重要

HIV検査は、保健所、病院、クリニックなどで実施しています。保健所では匿名、無料で検査を受けることができます。

HIVの治療

抗HIV薬を3剤以上併用した強力な「ART(多剤併用療法)」が標準的です。罹っていない人と寿命に差がなくなりました。

HIVの新常識

効果的な治療を受け、ウイルス値が検出限界値未満の場合は、性行為でもHIVは感染しません。



冬休みも規則正しい生活を送ろう！



早寝



早起き



朝ごはんを食べる



身体を動かす

おん かつ
温活
しゅう かん
習慣

3つの首をあたたく



手首

首元

足首

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると身体の内側からポカポカします。



スクールカウンセラー「安田先生のお話」

11月号からの続きです。

ストレスは絶対悪なのか？

それから、もう一つ朗報があります。

人は、例えストレスにさらされていても「人に親切にすること」や「人のために行動すること」を行なった場合は、ストレスによる死亡がゼロだったという研究もあるようですよ。

こうして考えてみると、ストレスは単純な悪ではなく、私たちが人と繋がるチャンスをもたらすもののだとも考えられるでしょうし、人への優しさが持つパワフルな意味も知ることができたのではないのでしょうか。

心から誰かに優しくすること。

それは、自分自身を癒し助けるということを、みなさんもどうか知っていてください。

安田 幸

