

# ほけんだより

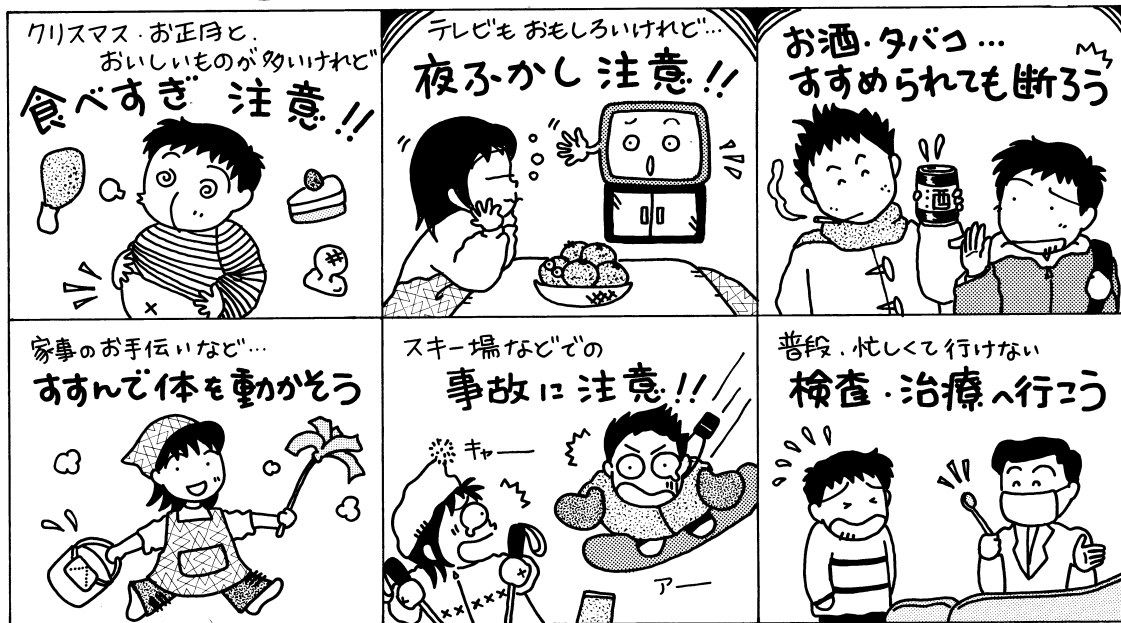
平成28年12月1日  
神原中学校 保健室

早いもので今年も最終月になりました。健康面では今年はどうな1年でしたか？

12月は何かと忙しく、体調管理をサボりがちになります。最近、風も少しずつ冷たくなってきました。そんな時こそ、まずは生活習慣を整え、さらに手洗い・うがいなどの予防や寒さ対策をしっかりと、病気になりにくいからだづくりを意識して過ごしましょう。

## ♪もうすぐ冬休みです♪

### 冬休みの健康生活



冬休みは、家族や親戚、友達と集まる機会が多くなり、お酒やたばこを勧められることもあるかもしれませんが、みなさんの体はまだ成長途中であるため、大人よりも害を強く受けてしまいます。その為20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁じられているのです。

どんなに勧められても、自分の健康を守るために、きっぱりと断りましょう。

## インフルエンザ対策も忘れずに！！

## ◆12月1日は世界エイズデー◆

2016テーマ 知っていても、わかっていても、AIDS IS NOT OVER

エイチアイズ エイズ

## HIVとAIDS 何が違う？

### HIV

HIVは、ウイルスの名前です。  
免疫（細菌やウイルスからからだを守る機能）の働きを助ける細胞に感染し、破壊していきます。

### AIDS

AIDSはHIVに感染することによっておこる病気の総称です。からだの中のHIVが増えてくると同時に、免疫力（抵抗力）が低下し、健康な状態ではかからない感染症や悪性腫瘍などのさまざまな病気にかかりやすくなります。

「ニューモシスチス肺炎」など、特定の病気が23個決められていて、それらの1個以上を発症した状態をエイズと呼びます。

AIDSは長い間、発症したら死を待つしかない病気として恐れられてきました。現在の医学でもHIVを完全に無くすことはできません。しかし、HIVが体内で増えるのを防ぐ薬が開発され、病気の進行を食い止めることができるようになってきました。ただし、完治しないので一生薬を飲み続けなければなりません。

### 正しい知識を持って予防を！

HIVは感染した人の血液・精液・膣の分泌液などの中に多く含まれています。無防備な性行為や、他人の血液に触れることは避けましょう。

HIVが体に侵入する経路は限られていますので、むやみに恐れる必要はありません。正しい知識をもって感染しない行動を選ぶようになりましょう。

