

いよいよ厳しい寒さの季節がやってきました。感染症の流行や皮膚トラブル、冷えによる体調不良等が増えます。終業式まであと20日。2学期の良い締めくくりができるように、体調を整えてくださいね 🍷 🧤



世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

今年のテーマは、「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。」です。

## ? エイズって何?

**A** HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後免疫力が低下して様々な感染症が起きる病気のこと。代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされる。

## ? どうやって感染するの?

**A** ①性行為による感染②血液感染③母子感染の3つ。HIVに感染した血液や精液が体内に直接入ると、感染を起こす。HIVは感染力が弱く、日常生活においては性行為以外で感染することはない。◎HIV感染症の治療薬・治療法は飛躍的に進歩しており、早期に発見し、早期に治療を始め、継続することにより、エイズの発症を防ぐ。

## ? 「感染したかも・・・」と思ったら?

**A** 保健所では、**無料・匿名**で検査を受けられる。まずは、最寄りの保健所をチェック

愛媛県 AIDS



かぜ

感染症

保健室の来室者が増加中です



# ウイルスはどこから来るの?

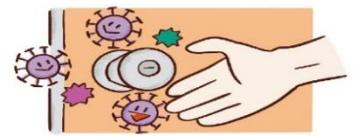
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

⚠️ 周りの人にうつさないためにも、咳やくしゃみが出ている時は、マスクをしましょう



ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

# 今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか? 次の項目をチェックしてみね。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている                  | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている           |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている                    | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある       |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている                   | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない<br>(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている         |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています!



2024年もあと1か月で終わります。皆さんにとってどんな1年でしたか? 左のチェック表で、今年1年、健康に過ごすことができたかの振り返りをしてみてください!

〈振り返りをしてみてください〉

✓ チェックが多かった人は、健康的な生活を送れています。この調子で続けてください! 🌟

□ チェックが少なかった人は、2024年の残り1か月で少しでも増えるように、生活を見直しましょう! 🌱