

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てきます。終業式まであと19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 🍷 🧤

12月1日「世界エイズデー」

U=U 検出されない=性感染しない



エイズは治療の進歩で HIV 陽性者も早期発見と治療により発症を防ぎ、普通の生活が可能になっています。治療を継続して血液中のウイルス量が検査で検出できない（Undetectable）程度に最

低6か月以上継続的に抑えられていれば、性行為による感染も起こらない（Untransmittable）ことが確認されています。

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 検出されない=性感染しない」です。

? エイズって何?

【A】HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染（①性行為による感染②血液感染③母子感染）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。

? 「感染したかも…」と思ったら?

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

愛媛県 AIDS



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

冬に感染症が増える理由

◇気温が低い

- ・ウイルスが増えやすい。
- ・人間の体温も下がるため、免疫機能が低下する。

◇空気の乾燥

- ・ウイルスは空気中に長く漂う。
- ・人間の体ものどや鼻の粘膜が乾くことで体のバリア機能が弱くなる。

☆健康に過ごすために☆

★ウイルスを寄せ付けない

- ・**手洗い** [こまめに・ていねいに]
- ・**換気** [部屋の2か所を開けると◎]
- ・**マスクの着用** [正しくつける]

★免疫力を高める

- ・**食事** [栄養バランスに注意]
- ・**睡眠** [量も質も確保]
- ・**運動** [意識して体を動かす]

★うつらない・うつさない

- ・**密回避** [人混みは避ける]
- ・**咳エチケット** [腕やハンカチでおさえる]
- ・**検温** [体調が悪いと思ったら]
- ・**休養** [無理をしない]

お酒は二十歳になってから！

お酒に含まれるアルコールは、からだにさまざまな影響を与えます。そのため、成長途中の子どもがお酒を飲むことには多くのリスクがあることを覚えておきましょう。

【お酒（アルコール）のリスク】

- ①脳の発育によくない影響が出る
- ②からだへの負担が大きい
- ③生殖機能（性ホルモン）によくない影響が出る
- ④若いころからの飲酒はアルコール依存症になりやすい

