



今年も残りひと月となりました。年末を前に、今年の健康診断の結果をもう一度確認してみましょう。治療が必要な項目があったり、視力や虫歯などで受診を勧められていたりしませんか？今年の治療は今年のうちに！冬休みの間に受診を済ませ、気持ち良く新年を迎える準備をしましょう。


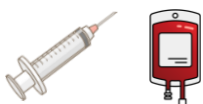

12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーは毎年12月1日に開催され、エイズのまん延防止と、患者や感染者に対する差別・偏見の解消を目的としています。1988年にWHO（世界保健機関）によって制定され、以降、世界各国で啓発活動が行われています。

エイズとは…

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで引き起こされる病気です。HIVに感染すると体の免疫力が低下するため、健康な時なら自分の力で抑えられる病気を発症してしまいます。

主な感染経路

<p>性的接触</p> <p>異性間や同性間の性行為による感染。最も多い感染経路。</p> 	<p>血液感染</p> <p>注射針の使い回しや、HIVが存在する血液の輸血による感染。</p> 	<p>母子感染</p> <p>妊娠・出産・授乳時にお母さんから感染。*</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HIVは日常生活では感染しません！

(日常生活の例)

 握手	 咳やくしゃみ	 お風呂やプール
 トイレ	 蚊や虫に刺される	 コップ等での 回し飲み

予防方法

- ・コンドームを使用する
- ・不特定多数と性行為をしない
- ・HIV検査を定期的に受ける
(保健所などで受けられます)

感染経路として最も多いのが性行為であるため、性行為に関する行動が感染率を左右します。

エイズは完全に治ることはありませんが、現在は適切な治療を受ければエイズの発症や進行を抑えることができるようになりました。その結果、感染していない人と同じくらいの年齢まで生きられるようになっています。しかし現在もエイズへの偏見や差別はなくなっていません。偏見や差別をなくすためには、一人ひとりが正しい知識を持つことが大切です。

冬休みも健康に過ごそう



冬休みはクリスマスやお正月などのイベントが続きますね。これから来るイベントを楽しむためにも、規則正しい生活で体調をしっかりと整えて元気にすごしましょう！

手洗いうがいを徹底する

食事の前やトイレの後、帰宅時には手洗いうがいをしっかり行いましょう。バイキンを体の中に入れないことが大切です。



スマホやゲームのやりすぎに注意

休みだからといって、長時間スマホ見たり、夜遅くまでゲームをしたりするのは良くないです。1日に使う時間を決める、こまめに休憩を取るなどの工夫をしましょう。



こまめに換気

換気をすると、部屋の中のウイルスや細菌などを外に追い出すことができます。部屋の対角にある窓やドアを開けると効率よく換気できます。目安は1時間に5～10分程です。



温かい服装

薄手の服を重ね着すると、服と服の間に空気の層ができるので温かい空気を保てられます。また、首・手首・足首の3つの首をカバーするとより温かさを感じられます。



12月のカウンセリング

12月3日（水） 12月10日（水）

16:30～18:00のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。

