

保健だより 12月



行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.17 平成23年12月7日



12月になり、冬らしい日が増えてきました。冬の語源は「ひゆ（＝冷える）」からきているそうです。冷えや寒さを防ぐには、たくさん厚着をするよりも、保温効果のあるシャツを着たり、足元を温かくするのが効果的です。温かい飲みものやお風呂もお勧めです。

さあ、冬休みまであと少し。みんな、元気に乗りきっていきましょう！！



冬を健康に過ごそう！

12月1日は世界エイズデー 正しく理解しよう

??エイズ(後天性免疫不全症候群)ってなに??

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスによって起こる病気です。

HIVは、精液、膣分泌液、血液、母乳に多く含まれていて、からだの粘膜や傷口から体内に入ることによって感染します。

HIVに感染しても数年～数十年くらいは症状がでませんが、だんだんと免疫力（からだを病気から守る力）が弱っていき、今のところ完全に治す薬もできていません。そのため「こわい」と思われることやよく理解されていないことも多く、いろいろな間違った見方・知識が広まり、差別が生まれていることもあります。

正しい知識をもっておくことが予防にもつながります。

HIVの感染力は弱いため、普段の生活で感染することはありません。



正しい知識こそが感染と偏見の予防策です。