



保健だより - 12月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

12月1日は

世界エイズデー



エイズはHIVというウイルスによって発症する性感染症の一つです。HIV感染だけでは、薬を飲み続ければエイズ（後天性免疫不全症候群）を発症せず、死亡

することがほぼなくなったので、以前ほど騒がれなくなりましたが、現在でも日本では1日あたり、新たに約24人のHIV感染者・エイズ患者の報告があり、そのうち3割弱は、HIV感染したことがわからずエイズを発症してから病院に受診するという「いきなりエイズ」といわれる患者です。「いきなりエイズ」になってから治療を開始した場合は、数年内に死亡する確率がかなり高くなります。さらに、HIV感染から「いきなりエイズ」になるまでには、数年～10年程度かかるので、その間に自覚のないまま性行為をした相手にHIV感染をさせてしまう可能性もあります。

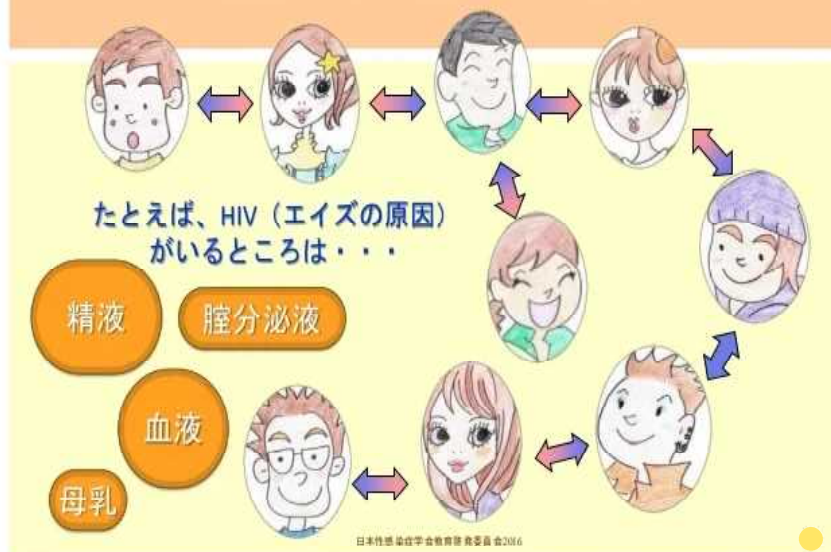


知って防ごう

せい かん せん しょう

性感染症

性感染症 どうやってうつる!?



● どうやってうつるの？

性感染症の原因となる細菌やウイルスなどの微生物は、感染者の精液・膣分泌液・血液、皮膚のただれた部分などに含まれていて、性行為の際に性器、肛門、目、口などの粘膜から感染します。

● どんな症状がでるの？

主な症状として男性の場合は排尿時の痛み・かゆみ・膿がでるなど、女性の場合は「おりもの」の量が増える、性器の痛みやかゆみなどがあります。

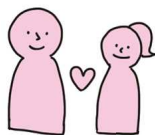
ただ、中には感染していても無症

状の人がいて、パートナーが性感染症の症状があり病院に受診したところ、医師から「相手の人も一緒に治療するように」と言われたとパートナーから聞いて、初めて自分の感染を知る人もいます。

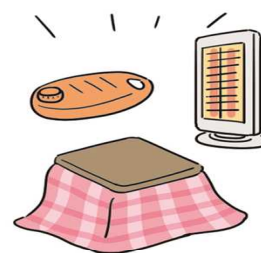
また、エイズや梅毒のように、性行為により微生物に感染した後、皮膚に発疹やしこりができたり、かぜのような症状がでますが、そのままほうっておくと症状が消えて、一定期間、無症状になる性感染症もあります。「無症状 = 感染していない」とは限りません。

● 性感染症を防ぐには？

- 性行為をしない。
- 性行為をする場合は、パートナーだけに限る。
- 性行為をする時はコンドームを着用する。



気をつけて!! 低温やけど



冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、
 ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴
 があります。

「適度な温かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状
 になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重
 症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うようにしましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



冬の感染症予防クイズ

- 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、
指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう
- 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口は
もちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることが
ポイントです。



- 〔 〕も重要な感染対策。寒くても1時間に1回、10分
くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、
対角線上に作ると効果的。
- 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕
がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も
乱さないようがんばりましょう。
- インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルス
による感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。
〔 〕の指示にしたがい、しっかり治療・休養に努めてくだ
さい。

キーワード

シャンプー	ハンドクリーム	抵抗力	日光	風	手のひら	換気	医師
マスク	学級閉鎖	保護者	手首	生活リズム	ハンカチ	耳	塗り薬
しもやけ	集中力	首	小指	除湿	人	瞬発力	体温リズム
							欠席