



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「世界エイズデー」

「世界エイズデー」は世界レベルでのエイズ蔓延防止と患者・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す。毎年12月1日を中心、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。



U=U 検出されない=性感染しない

現在、治療法の進歩によってHIV（エイズ発症の原因になるウイル

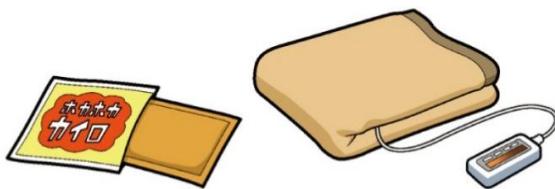
ス）の感染者でも早期発見と治療により、エイズの発症を抑えることができます。治療を継続して血液中のウイルス量が検査できない（Undetectable）程度に最低6か月以上継続的に抑えられていれば、性行為による感染もおこらない（Untransmittable）ことが確認されています。HIVの感染予防が第一ですが、もし感染しても早期発見と適切な治療により感染していない人と同じような生活を送ることができるということです。

HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名（名前は必要なし）で受けられます。エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。

低温やけどに気をつけよう

低温やけどとは、体温よりも少し高い温度（40～50℃）の暖房器具などに長時間ふれ続けることによって起こるやけどです。見た目には赤く腫れてヒリヒリする程度であっても、皮膚の奥深くまでダメージを受けていることがあります。

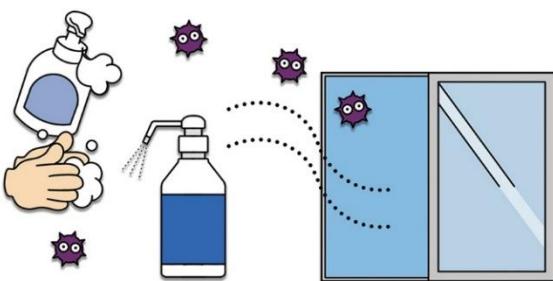
- 【低温やけどを起こしやすいもの】
- ・使い捨てカイロ
 - ・ホットカーペット
 - ・電気毛布
 - ・湯たんぽ



はな あ 話し合えますか？



て あら かんき てってい 手洗い・換気の徹底



じ ぶ ん ま も ココロとカラダ 自分で守る！

じぶん いのち
自分の命だけ、自分の命じゃない。

かか
ひと
まも
いのち
関わってきた人みんなに守られてきた、みんなの命。



まきこまれないでね！



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことがばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。左とえば、かぜをひいて苦しい思いを左としましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんか、かぜ

をきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！