



令和7年12月1日

桑名北高校保健室

No. 8

インフルエンザが猛威を振るっています。桑名北高校でも11月に学級閉鎖や学年閉鎖の措置を行いました。三重県では例年より早く『インフルエンザ警報』が発令されています。インフルエンザ警報とは、1医療機関あたりインフルエンザの罹患者が30人以上になったことを指します。そして三重県だけでなく全国的にも警報レベルとなっています。ものすごい流行ですね。感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとになる、とても大切なものです。セロトニンは日光を浴びると分泌が促進されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかない場合があるかも。1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。

# 12月1日は 世界エイズデー



エイズは防げる病気です。現在一番多い感染経路は、性行為によるもの。予防には、性行為をしない (NO SEX) か、する場合はより安全な性行為 (SAFER SEX) を守って行動することです。安全な性行為とは、コンドームを正しく使用して、精液・膣分泌液・血液などが直接触れないようにすることです。もし「感染したかも・・」と思うことがあった時は、保健所で無料・匿名で検査受けることができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切になります。

# AIDS & HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩

## AIDS・HIVってなに？

AIDS (エイズ) は、HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染して免疫力が低下し、健康なときにかからない様々な疾患を発症した状態をいいます。HIVの感染経路は、血液感染・母子感染・性的接触の3つに限られています。



## AIDS・HIVについて、どれだけ知っていますか？

次の問題に  か  で答えてみましょう

- Q1 HIVは感染力が強く、日常生活ですぐ感染する？
- Q2 HIVに感染すると必ず死に至る？
- Q3 HIV感染は予防できない？
- Q4 HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき？



### A クイズの答えは、全て×。

HIVは日常生活の中で感染することはなく、予防法や治療法も確立されているのです。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別が、感染者を苦しめることも。



たとえば

社会では…

学校で嘸を立てられたり、  
距離を置かれたりする。

「HIVに感染している」  
という理由で  
不採用になる。



子どもの  
幼稚園入園を  
拒否される。

パートナーの親から  
結婚を反対される。

これらはすべて周囲の誤った  
思い込みによる差別や偏見です。

想像してみてください



大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考え方で差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにもつながります。

## これだけは知っておいて AIDS・HIVのこと

### こんなことでは感染しません

HIVはせきやくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなど、日常生活では感染しません。



### 予防が可能な病気です

正しい知識と行動で予防できます。例えば、最も多い性的接触での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。



### 早期発見で命を守れます

HIV感染を検査で早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。



### 必要以上に怖がらないで

日常生活では感染しません。これまでと変わらず接することが、本人の安心や人権を守ることにつながります。

