



# 保健だより

## 12月号

令和5年12月7日発行  
松戸市立松戸高等学校 保健室

いよいよ本格的な寒さがやってきましたが、体調を崩したりしていませんか？早いもので今年も残り1ヶ月となりました。どんな1年になりましたか？今週から始まる期末考査を終えれば、冬休みまであと少しです！冬休み中は規則正しい生活を心がけ、3学期に向けて体調を整えてください。今年もラストスパート！元気に駆け抜けて行きましょう！！



## 12月1日♡世界エイズデー

正しい  
知識と意識

感染と偏見の  
最大の子防策



世界エイズデー (World AIDS Day: 12月1日) は世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・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、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。



## エイズはどんな病気？

エイズは HIV (ヒト免疫不全ウイルス) によって引き起こされる病気のことです。

後天性免疫不全症候群とも呼ばれています。



### HIV とは…？

Human Immunodeficiency Virus を略した言葉で、ヒト免疫不全ウイルスとも呼ばれています。

HIV は体内に入ると免疫に重要な T リンパ球やマクロファージに感染し細胞を減少させてしまう恐ろしいウイルスです。

HIV に感染すると免疫力が低下し、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなり、様々な病気を発症します。

この状態をエイズと言います。

HIV 感染 = エイズ  
ではありません！

## 感染経路は？ ~主な3つの経路~

### ① 性的感染

性行為による感染が最も多いです。

HIV は主に血液や精液、膣分泌液に多く含まれています。HIV は感染者の血液・精液・膣分泌液から、その性行為の相手の性器や肛門、口などの粘膜や傷口を通過してうつります。

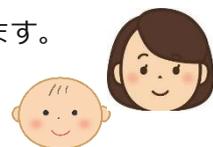
### ② 血液感染

輸血、注射器・注射針の共用による麻薬の回し打ち、医療現場による針刺し事故などから、感染者の血液が他のヒトの血管中に侵入することにより感染します。



### ③ 母子感染

母親が HIV に感染している場合、妊娠中や出産時に赤ちゃんに感染することがあります。母乳による感染の例もあります。



感染を防ぐためには、必ずコンドームを使用することや、相手に使用してもらうことが重要です。

輸血は現在、日本赤十字社においてすべての輸血血液について非常に厳格な HIV 検査を実施しているため感染の危険性は極めて低いです。

お母さんが HIV 感染症の治療薬を飲むことや母乳を与えないことで、赤ちゃんへの感染を1%以下に抑えることができます。

HIVの感染力は弱いです。よって、以下のような日常生活で感染することはありません!



咳・くしゃみ

- ・一緒のお風呂やプールに入る
- ・飲み物の回し飲み
- ・感染者が作った料理を食べる



感染者を刺した蚊に刺される



汗・涙に触れる

- ・つり革に触れる
- ・階段の手すりに触れる
- ・同じ料理を食べる



洋式の便座に座る

- ・握手をする
- ・キス
- など

### ～早期発見・治療が大切です～

HIVに感染し、治療しないでいるとエイズを発症します。感染しても、数年～数十年は、症状がほとんどありません。なので、感染しているかどうかは、検査を受けなければ分かりません。

ですが、感染しても早期に治療をすれば、エイズ発症を抑えられます。

ほとんどの保健所等で無料・匿名でHIV検査を行うことができます。



特に3年生は卒業する前に手続きを済ませたいので、未請求の怪我がある場合は早めに保健室へ来て下さい!!

### 医療費請求は今年のうち済ませておこう～学校でのけがは医療費が戻ってきます～

- ・学校で起こった怪我（体育の授業、部活動、登下校中など）で病院または整骨院にかかった時は、入学時加入した保険（スポーツ振興センター）から医療費が下りる仕組みになっています。
- ・スポーツ振興センターに医療費を請求するときは手続きが必要になります。

手続きの説明と書類の配布は保健室で行っているの、請求を希望する場合は保健室に来て下さい。

提出していない書類がある人も早めに提出して下さい。