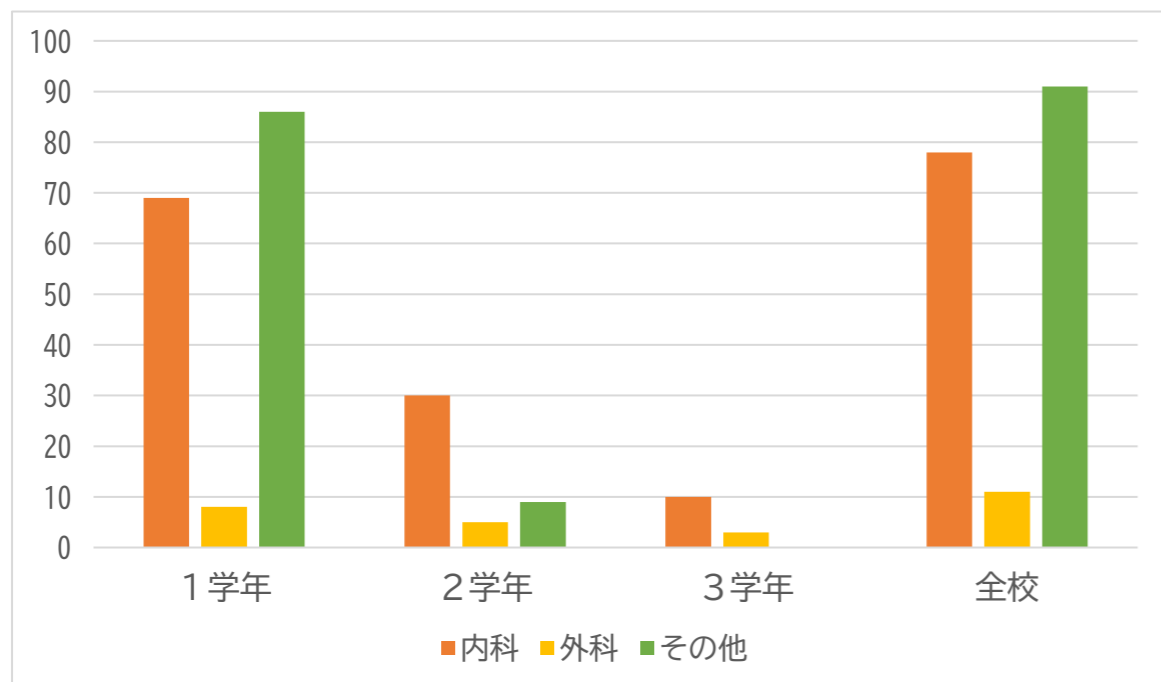




今年も残すところあとわずかですね。皆さんはこの1年を振り返ってみてどんな年だったでしょうか。楽しかったこともあれば大変だったこと、辛かったこともあったと思います。よく頑張りましたね。この1年で経験したことは、みなさんの大切なエネルギーとなるはずですよ。この1年で得たことを大切にしてください。2学期お疲れ様でした！



## 2学期保健室来室情報(8月～11月)



### 保健室から



2学期の保健室来室者数は全部で218名でした。

1学期と同様に『頭痛』で来室する生徒が多いようです。中には、睡眠時間を十分にとれていない様子の生徒もいます。夜更かしが続き、十分に休養が取れていないと、ちょっとしたことで体調を崩しやすくなってしまいます。高校生の理想の睡眠時間は7時間～8時間です。睡眠時間を確保できるように、時間の使い方を工夫しましょう。

#### 多かった主訴(内科)

- ①頭痛
- ②腹痛
- ③のど痛

#### 多かった主訴(外科)

- ①擦り傷
- ②突き指
- ③打撲

## 冬休みもやってはいけません！



お酒は飲みません



たばこは吸いません



SNSで知り合った人に会いません



## 予防の第一歩は正しく知ること ～12/1は世界エイズデー～

エイズって…？ エイズとHIVは同じじゃないよ！

ヒト免疫不全ウイルス(HIV)＝エイズウイルスに感染することで起こる病気です。

#### エイズって日常生活で感染するの？

性行為による感染、血液感染、母子感染がおもな感染経路です。なかでも性行為による感染が一番多いです。

#### エイズは治るの？

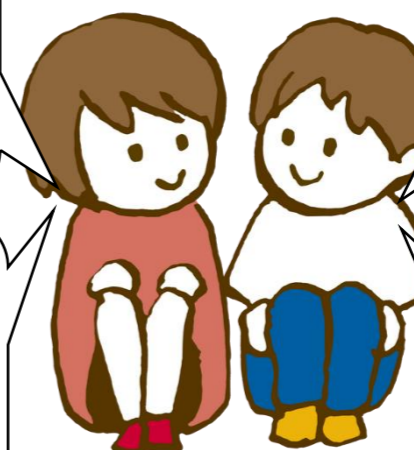
完治はできません。ですが、無症候期に感染が分かると1日1錠の薬で発症を防げたり、周囲の人への感染も防げたりします。

#### 日本のエイズはどうなっているの？

今までにHIV感染症またはエイズと診断された人の数は累計約3万人です。20～30歳代のHIV感染者が多い傾向にあります。

#### エイズって死の病なの？

かつてはそうでしたが、現在はコントロール可能な病気です。治療を続けながら今までと同様の生活も可能です。



## STOP AIDS はコンドームと検査です！

感染している人と性的接触をもたなければ性感染症にかかることはありませんが、検査をしないかぎり感染しているかどうかはわかりません。したがって特定の相手だとしてもコンドームを正しく使って粘膜どうしの直接接触を避けることが重要です。

また、エイズはHIV抗体検査によって自分が感染しているかが分かります。HIV抗体検査は全国の保健所において無料かつ匿名で検査を受けることができます。(電話予約が必要です)