



保健だより 12月



令和6年度
松山商業高等学校
保健室・生徒保健委員会

寒さも増して冬の訪れを強く感じます。年末はなにかと忙しくなりますが、規則正しい生活習慣や感染症予防を心掛けて、最後の1か月を元気に過ごしましょう。

12月1日は 世界エイズデー

令和6年度のテーマ

「U=U 知ることから、もう一度。」

12月1日は世界エイズデー。」

HIVやエイズは、遠い外国で起きていることだと思いませんか？昔の出来事で、若い自分たちには無関係だと思いませんか？

毎年、愛媛県でも新たなHIV感染者・エイズ患者が報告されており、発見時にすでにエイズを発症していたという人も少なくありません。「エイズを発病して初めて感染に気づく」ということは、早期治療・発病予防の機会を逃すだけでなく、知らない間に感染を拡大させている可能性があります。エイズを発症する前に検査を受け、早期に発見することが重要です。

HIV

ヒト免疫不全ウイルスというウイルスの名前です。人間の免疫機能に感染し、徐々に免疫力を減らすウイルスです。



エイズ

後天性免疫不全症候群という病気の名前です。免疫が低下し、普段は感染しない弱いウイルスにも感染しやすくなるため、さまざまな病気になります。

HIV感染からエイズを発症するまでに、数年~10年以上かかります。感染していることに気付かず、他の人にうつしてしまう事が問題です。



治療の進歩により、HIV感染者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぎ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、他の人へ感染する可能性が大きく低下することも分かっています。

自分は感染しているかな？大切な人はどうかな？と感じた場合、検査を無料で、また、名前を伏せた匿名でしてくれる相談所等もあります。

「U = U」とは、「Undetectable(検出限界値未満) = Untransmittable(HIV 感染しない)」を略したものです。抗HIV療法を継続することで、血中のウイルス量が200 copies/mL未満の状態を6ヶ月以上維持している状態のHIV陽性者は、治療を継続することで、他の人に性行為を通じてHIV感染させることは一切ないという、科学的に根拠づけられた事実を、わかりやすく、そして世界的に伝えるメッセージです。

正しい知識を持つことは、HIV・エイズから自分自身や周りの大切な人を守ること、HIV感染者やエイズ患者の偏見や差別をなくすことに大きな意味を持ちます。

自分や友達、家族等親しい人にも起こりうるからこそ、正しい知識を身に付けましょう。



保健委員 Pick Up ! 担当 2年7組 上岩さん・渡部さん
～ 保健委員が気になる、健康に関する事柄を紹介します ～

冬の感染症対策

これから冬の季節に入り気温も下がり体調を崩しやすくなってしまいます。なので、今回は冬の感染症対策について調べてみました。冬にかけてかかる感染症は、インフルエンザやコロナウイルスがあります。これらの感染症にかからないためには、予防することが大切です。



まずコロナウイルスの予防としては三密を避けることです。三密の内容は密接、密閉、密集この三つのことを避けることでコロナウイルスの予防をすることができます。また、10月～11月にかけてワクチン接種をすることで、インフルエンザの予防ができます。そして、追加の予防方法として、手洗いやマスクの着用がとても大切です。

これからの季節しっかりと感染症対策をして元気に12月を過ごしましょう！

(2年7組上岩さん)

出典：厚生労働省

正しい姿勢について

正しい姿勢とは、真横から見た時に、頭頂部・耳たぶ・肩・太ももの付け根の外側・膝関節の前部・くるぶしの後方に一直線になっている状態のことを言います。正しい姿勢にするには、生活習慣を見直し、良い姿勢を意識して生活に取り入れる必要があります。まずは正しい姿勢を保つことが大切です。



正しい姿勢を保つためには？

- ・椅子の高さや背もたれを自分の体に合ったものを使う
- ・スマホを操作する際に首を突き出さない
- ・座っているときに猫背にならないようにする



以上のことに気を付けることで良い姿勢を意識した生活を送ることができ、正しい姿勢を保つことができます。長時間のデバイス（スマホ、タブレット、パソコン等）の使用はストレートネックという首の骨がまっすぐになり、首や肩の負担が大きくなるといった状態になってしまい、正しい姿勢を保つことができません。

正しい姿勢を保てるよう、日頃から良い姿勢を意識して生活しましょう！

(2年7組渡部さん)

出典：一般財団法人 日本先端医療財団