



# げんき12月号



唐津工業高校 保健室

2025 年もあと一週間程で終わります。みなさんにとって、今年はどんな一年でしたか。「終わりよければ全てよし！」と言うように 12 月を気持ちよく終えることで、1 年を良い年であったと締めくくることができます。インフルエンザが流行していますが、健康管理&感染予防を十分に行って残りの少ない 12 月を元気にそして健やかに過ごしましょう。

## ◆体温を上げて、ウイルスに負けない体を作ろう！！

### 免疫力

細菌やウイルス  
から体を守るた  
めに戦う力

※「冷えは万病のもと」ということわざがある  
ように

・ 体温が下がる→免疫力は低下

・ 体温が上がる→免疫細胞が活性化して免疫力  
が高まる

## 毎日、湯船につかるすごい効果とは？

シャワーだけ  
という人は  
いませんか？

### ●体温が上がり 免疫力もアップ！

血行促進→免疫細胞  
の全身へのめぐりが良  
くなる

### ●代謝が上がる

血行促進→深部体温  
が上がる→代謝活動が  
活発化する

### ●腸の活動が活発

温熱効果→腸を刺激  
→腸活動の活性化→  
便秘解消につながる

### ●睡眠の質を 上げる

深部体温が上がった  
後、体温が下がり自然  
な眠りを促進する

### ●疲労回復& リラックス効果

副交感神経が優位に  
働く→心身の緊張が  
ほぐれる



### ●冷えやむくみの 予防

血行促進→老廃物や  
余分な水分が自然に排  
泄されやすくなる

★38～40℃ぬるめのお湯で、10～15分、就寝1～2時間前の入浴が理想。

## HIV感染・エイズ……危険は身近に！

★2024年度 **新たに**報告された数

●HIV感染者：**664人**

●エイズ患者：**336人**

毎年、**12月1日**

「**世界エイズデー**」として  
エイズに対する知識の普及を  
呼び掛けています。

※**日本のどこかで……1日約「1.8人」が、新たに感染している**ことになります。

**感染者は、20～30代が特に多く**報告されていて、**感染時期は「10代」だった**ということも  
十分考えられます。また無症状のため検査をしていないだけで、**上記の何倍～何十倍の人が  
感染している**とも言えます。決して軽く考えないようにしましょう。

### ◆感染経路

**性的接触、血液感染、母子感染**

◆感染してもすぐに症状は現れません。

**検査は、感染の危険性がある機会から  
3か月後に実施する必要性あり。**

◆HIVは感染者の血液、精液、膣分泌  
液などにいますが、**感染力は弱く、日常  
生活(握手・入浴等)では、感染しません。**

### HIV検査等について

日時：**第2火曜（9～11時受付）**

**第3火曜（9～11時、17～19時受付）**

場所：唐津保健福祉事務所【73-4186】

料金：無料 名前：匿名可

検査種類：HIV、**梅毒**、性器クラミジア等

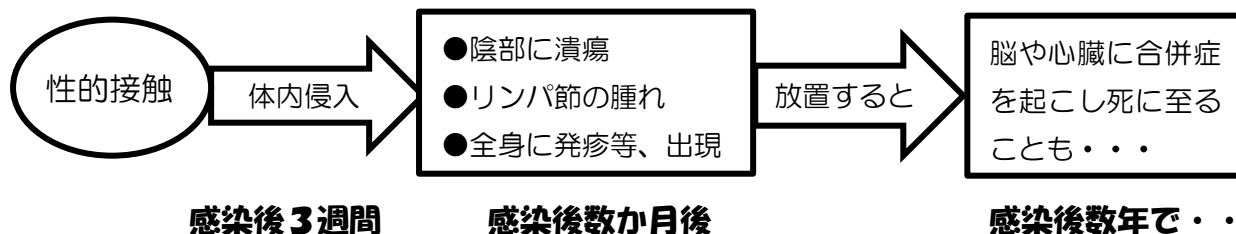
結果：即日、1～2時間後に判明

**※事前に電話連絡が必要です**

## 佐賀県でも過去最多・・「梅毒感染」に要注意！



◆「梅毒（ばいどく）」とは、梅毒トレポネーマという病原菌による感染症



### 予防法

- 不特定多数の人と性行為はしない。
- コンドームの使用
- 感染が疑われる場合は、保健福祉事務所や病院に相談し、早期に検査を受ける。
- 自分のパートナーと一緒に検査・治療をする。（上記のHIV検査と一緒に検査可能）