



げんき12月号



唐津工業高校 保健室

2025年もあと一週間で終わります。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……危険は身边に！

★2024年度 **新たに報告された数** 60

●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

性的接触

体内侵入

- 陰部に潰瘍
- リンパ節の腫れ
- 全身に発疹等、出現

放置すると

脳や心臓に合併症
を起こし死に至ることも…

感染後3週間

感染後数か月後

感染後数年で…

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)