



2024. 12. 2

唐津商業高校 保健室



2024 年も残りわずかとなりました。どんな 1 年でしたか？保健室では、たくさんの人が嬉しかったことや辛かったことなど様々な話を聞かせてくれました。冬休みで心と体を元気にして、来年を楽しむ準備をしましょう！



もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

っちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



保健室よりお願い

登校中や学校でのケガにより受診をした人は、スポーツ振興センターの災害給付制度が利用可能です。給付を受けるには、資料の提出が必要です。時効がありますので、お早めにご相談・ご提出ください。



エイズ予防講演会を実施しました

講師 唐津保健福祉事務所 健康推進課 松尾 裕子 様

令和6年度9月11日(水)に1年生を対象にエイズ予防講演会「知ってほしい いのちのこと、性感染症のこと」を実施しました。性に関する講演会に続く、妊娠や性感染症に関する内容であったため、より身近に感じ、これからの人生において大切なことであると認識が深まった様子でした。

知ってほしい
エイズ
Q & A

Q エイズって何？
A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

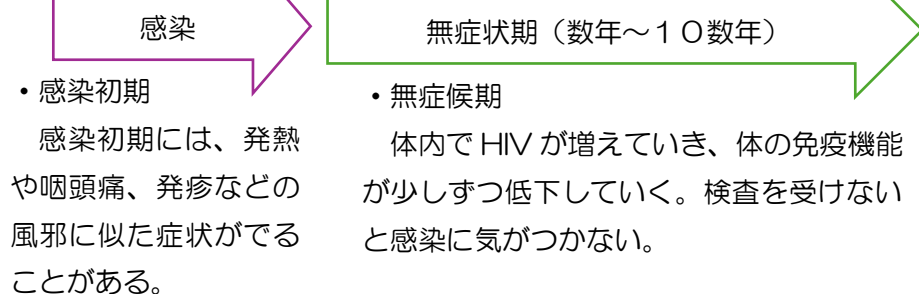
Q どうやって感染するの？
A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。

Q 「感染したかも…」と思ったら？
A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？
A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



OHIV 感染からエイズ発症まで



すべての期間に感染力があ
ります。

・エイズ発症

体の免疫がひどく低下し、感染症やがんなどさまざまな病気を引き起こす。

○以下のような日常生活では感染しません！

- ・せき、くしゃみ、汗、涙に触れる
- ・プールやお風呂に一緒に入る
- ・電車のつり革、手すりに触れる
- ・握手や軽いキスをする
- ・蚊やノミに刺される
- ・トイレの便座を使う



○梅毒の感染者も増加しています。

近年、全国的に感染者が増加しており、佐賀県内では令和5年に88人（11月末時点）の報告がなされ、過去最多となっています。性感染症にかかっていると、HIVに感染しやすくなります。また、放っておくと、不妊の原因になることがあります。正しくコンドームを利用するとともに、性感染症を疑った場合は、治療を受けましょう。



参考 健 12月号（2023）、12月号（2024）

「What is AIDS のはなし」 佐賀県 健康福祉政策課