



先月は各学年に取り、それぞれ貴重な行事がありました(地区中文祭や職場体験、修学旅行等)、普段以上に体調管理に励み、参加率が高かった様子から、前向きに取り組む生徒がかなり多かった印象です♪ やはり、学校生活っていいですね♥ これからも諸行事を通し、更なる成長に生かしましょう！ 今冬も寒さに負けず、感染症予防を強化し、これから巡ってくる年末年始の行事も存分に満喫しましょう☆

体も心も うるおいプラス+

体が乾燥すると...

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが渇いてカゼをひきやすくなる



心が乾燥すると...

- 少しのことまでイライラする
- 集中できなくてボーとする
- 自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿




うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする



感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘ 寒くて
空気が乾燥した部屋、**最高~!!**




もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気です活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。
そこで感染対策に効果的なのが**加湿**。

湿度の目安

- ✗ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する
- ◎ 40~60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい
人にとっても快適!
- ▲ 60%以上
ジメジメ...。ダニやカビが発生しやすい

室温は**18度以上**が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

かぜかな? と思ったら

ポイント

はやく **早めに** **しっかり**

まずは「おかしいな?」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。
無理しない程度に水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくりと体を休めよう。



冬休みも 健康 第一



早寝早起き
がんばろう



手洗い・うがい
続けよう



食べすぎに
気を付けて

思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ
マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない
ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにも見える
みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人權デー」。
今のあなたの心に響いた言葉はありますか?

からだの中から 冷え対策


冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう!

規則正しい生活

湯船に浸かる

軽い運動

温かいものを食べる





人間が生きていく上で、様々な病気との闘いは残念ながら避けられません。その度に、私達にできる事、やるべきことは、正しい知識を身につけ、正しい行動を起こす事！12月1日「世界エイズデー」の機会に、改めてこの病気について、正しい知識を身につけましょう。

予防の第一歩は
「正しく知ること」

令和6年度テーマ：U=U 知ることから、もう一度。12/1は世界エイズデー

知ってる!?

HIVとエイズの違い



エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。でも、HIV感染＝エイズではありません。

HIVの主な感染経路は、性的接触、注射器の使いまわし、母子感染です。HIVに感染しているかどうかは、検査でわかります。

エイズは…

HIV感染後、自覚症状のない無症候期が数年続き、進行すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

代表的な23の疾患があり、どれか1つでも発病するとエイズ発症と診断されます。

現在は、いろいろな治療薬があり、きちんと服薬すればエイズ発症を予防できます。

12月1日は「世界エイズデー」
エイズのこと、考えてみましょう



沖縄県 HIV/エイズの現状（令和6年度5月時点の情報… 厚生労働省エイズ動向委員会のデータより）

* 依然として全国の上位にある（※人口10万人対の報告数）

沖縄：HIV感染者数0.61人で全国6番目に多い / エイズ患者数0.61人で全国で1番目に多い。

抗HIV薬治療の進歩により、感染者は慢性疾患の一つとして、服薬を継続しながら社会参加が可能となりました。しかし、新規感染者数は、県内において、高止まりの状況が続いています。

これまでHIV/エイズに対して様々な取組がなされてきました。治療法の進歩によりHIV陽性者の予後が改善された結果、HIV陽性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ぐことができ、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、近年では、HIV治療を受け、血液中のウイルス量が検査で検出できない程度に最低6ヶ月以上継続的に抑えられているHIV陽性者からは、性行為によってHIVが感染することがないことも確認されています。このことは、Undetectable（検出限界値未満）＝Untransmittable（感染しない）、略して「U=U」と呼ばれています。

つまり、治療の進歩でHIV陽性者の生活は大きく変わり、HIV感染の予防にもその進歩に支えられた様々な選択肢が用意されるようになりました。しかし、現状はそうした変化が正確な情報として十分に伝わっているとは言えず、有効な治療法がなく死に至る病であった時代の認識にとどまっている場合が少なくありません。そのことがHIV感染を心配する人々を検査や治療から遠ざけ、また、差別や偏見を招く要因の一つになっているとも言われています。

そこで、今年度の「世界エイズデー」キャンペーンテーマは、この「U=U」という言葉を知ることが契機に、もう一度HIV/エイズのことを皆で考えてみましょうというメッセージが込められています。ひとりでも多くの方がHIV/エイズのことを自分の事として捉え、HIV/エイズに関する検査や治療、支援等の知識を身に付ける契機とし、最新の知識の普及を通じて、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消に繋げていきましょう！

- ◇1. エイズは「後天性免疫不全症候群」とも言い、HIVに感染することによって起こる病気です。
- ◇2. HIVに感染してから2~3週間すると、軽い風邪のような症状が出ることがあります。この症状は数日~10週間程続き、ほとんどの場合は自然に消えてしまいます。
- ◇3. その後、数年~10年くらいは何も症状はありませんが、体の中でHIVがひそかに広がっています。
- ◇4. 何も治療しないでいると更に進行し、微熱や下痢が続いたり、リンパ節が腫れたり、肺炎等を起こします。
↓ このような状態になると「エイズを発症した」「エイズになった」と云います。
- ◇5. 感染経路は3つ!!! (1)性行為 (2)血液を介しての感染（注射器具の共用等） (3)母子感染
- ◇6. 検査と治療
(1) 検査：保健所で無料、匿名で受検できます (2) 治療：陽性者には、県内の専門医療機関を紹介します。
↓ 現在では、早期発見・治療により発症を防ぐことが可能。感染者でも発症を防ぐことにより、通常の生活ができます。
- ◇7. 予防・HIV感染の80%以上は性行為によるもので、コンドームを正しく使用することで予防できます。



HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分の為どんな行動をするのが良いか考える。それが、**エイズの感染拡大防止に繋がる**