

# 保健だより

平成28年11月30日

12月号

長野中学校

## 年末年始を元気にすごそう

楽しい行事が多く、おめでたい気分も手伝って、生活のリズムが乱れやすい冬休み。ハメを外し過ぎないように注意して、3学期も元気にスタートできるようにしましょう。

### ●食べすぎに注意

クリスマスケーキ、おせち料理、おもちゃなど、食べ過ぎないようにしよう！

### ●寝不足に注意

テレビの特別番組などが多くなります。夜遅くまでテレビをみるのは、やめよう！



### ●運動不足に注意

寒いからと家の中だけでばかり過ごしていると運動不足になります。

### ●やけど、低温やけどに注意

ストーブの前でふざけたり、こたつや電気カーペットでのうた寝などはやめよう！

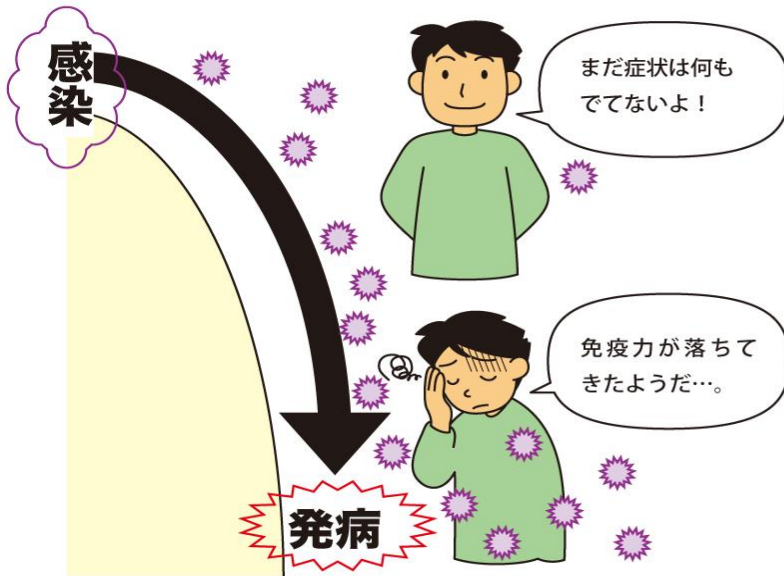
さらにみなさんに

## 特に注意してほしいこと



# 12月1日は世界エイズデー

## ● HIV 感染とエイズについて



エイチアイフイ HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染しても、すぐに症状がでるわけではなく、潜伏期間を経て、だいに免疫力が低下し、エイズ (後天性免疫不全症候群) を発病します。

以前は致死の病と恐れられていましたが、今では慢性疾患ととらえられるようになり、HIV 感染者と非感染者の寿命は年々縮まってきています。

### 正しい知識こそが 感染と偏見の予防策です

HIV の感染力は弱いため、これらのふだんの生活で感染することはありません

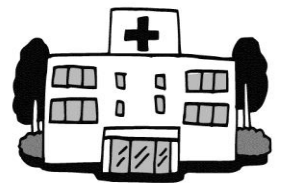


### 誰も『無関係』ではないから・・・HIV 検査 Q&A



Q 検査はどこで受けられますか？

A 全国のほとんどの保健所や特設検査施設で、無料・匿名で受けられます。また、病院などの医療機関でも有料で受けることができます。



Q 検査を受けるタイミングは？

A 感染の可能性のある機会から1か月程度で反応がでることもありますが、より確実な結果を得るためには、3か月経過してからの検査がすすめられています。

Q 「HIV 自己検査キット」は使用してもいいの？

A 現在、国 (厚生労働省) が審査して承認された HIV 自己検査キットはありません。ネットでの個人輸入は可能ですが、偽造品や粗悪品も多いことから、自己検査キットは使わず、保健所や医療機関での検査が望ましいとされています。

