

ほけんだより11月号



2024年11月25日

大阪府立都島第二工業高等学校
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当

先生にインタビュー第5弾

岡本先生にインタビュー

生徒保健委員さんがインタビューをしてくれました!

「食事」について意識していることは?

よく噛んで食べる。

そのほかに意識していることは?

ストレスなく過ごす。左の3つを実行する。

「睡眠」について意識していることは?

寝不足にならないよう7時間以上寝る。

生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

私の真似はあまりしないようにね。

「運動」について意識していることは?

実は運動があまり好きではないので、普段の生活のなかで早歩きするように心がけている。

岡本先生、保健委員さん ありがとうございました!

エイズ・HIVを知っていますか?



レッドリボンは、
エイズ (AIDS) ・HIV に対する
理解と支援の象徴です

かつては「死の病」と恐れられていましたが、時代とともに治療方法は大きく進歩し、感染した人も適切な治療を受けることで、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができるようになりました。

「HIV」「エイズ(AIDS)」とは

「HIV」は ウイルスの名前

「ヒト免疫不全ウイルス」の頭文字

「エイズ(AIDS)」は 病気の名前

「後天性免疫不全症候群」の頭文字

エイズは HIV によって引き起こされる病気のこと

感染経路と予防方法

主な感染経路は、

「性的感染」「血液感染」「母子感染」

「性的接触での感染」が最も多い。

避妊具を正しく使用することで予防できる。

※学校生活、せき、くしゃみ、汗、握手、プール等では感染しません!

HIVに感染するとどうなる?

体の免疫力が徐々に低下することで、体が弱い病原体を抑えきれなくなり、さまざまな症状が出る(日和見感染)。感染初期にインフルエンザのような症状が出たあとは無症状の時期(潜伏期間)が長く続くため、自覚症状のないまま5年~10年後に感染を知る場合も。

感染したか調べる方法

保健所等で無料・匿名で検査できる。

心配なことがあった日から3か月以上経ってから検査しよう(正確な結果を得るため)。

エイズ発症の前に HIV 感染がわかれば、最適な時期に治療ができる。

