



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

12月に入り、2025年も残すところあと1か月となりました。2025年はどのような1年でしたか？
からだの調子が良かった日、思うようにいかなかつた日、様々だったと思います。慌ただしい時期ですが、心と身体の声を聞きながら、自分のペースで今年を締めくくっていきましょう。



AIDS, HIVについてどれだけ知っていますか？

Q

- ・HIVは感染力が強く、日常生活ですぐ感染する？
- ・HIVに感染すると必ず死に至る？
- ・HIVは予防できない？
- ・HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき？



A

左の問い合わせの答えは、全て×です！

HIVは日常生活の中で感染することはなく、予防法や治療法も確立されています。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別が、感染者を苦しめることもあります。

HIVとAIDSって何？

HIV

HIVとは、ヒト免疫不全ウイルスという、ウイルスのことを言います。このウイルスが体内にいる状態を“HIV感染”と言います。
HIVの感染経路は、血液感染・母子感染・性的接觸の3つに限られています。

AIDS

AIDSとは、HIV感染を治療せずにいると、体の免疫力が低下し、健康なときにはかからぬい様々な疾患を発症した状態を言います。



「 医療の進歩によって、HIVに感染していても健康な状態で生活を続けることができるし、他の人へ感染させないことができるようになりました。だからこそ、早く検査をして早く治療を始めることが大切なのです。」

これだけは知っておこう！HIVとAIDSのこと

こんなことでは感染しません！



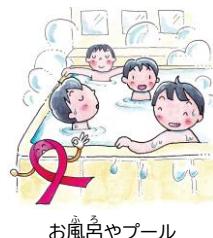
おなさらりょうりた同じ皿の料理を食べる



タオルの共有



握手



お風呂やプール



トイレの便座

HIVは他にも、咳やくしゃみ、コップの回し飲みなどの日常生活では感染しません。

予防可能な病気です

正しい知識と行動で予防できます。最も多い感染経路である、性的接觸での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。



早期発見で命を守れます

HIV感染を検査で早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。

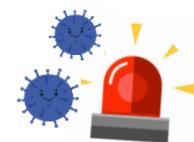


必要以上に怖がらない

ここまで説明した通り、日常生活では感染しません。これまでと変わらず接することが、本人の安心や人権につながります。



愛知県内 インフルエンザ警報発令中



感染症が猛威を振るう冬。11月の終わりごろから大府高校の中でもインフルエンザが流行しています。免疫力を少しでも上げて、寒い冬を乗り切っていきましょう。



0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

風邪に負けないカラダをつくろう

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

3~6個

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。