

## 12月1日は世界エイズデー



1988年、WHO(世界保健機関)が12月1日を”World AIDS Day”(世界エイズデー)と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。東陽中学校でも、11月13日に、各教室で保体委員さんから「レッドリボン活動」についての話がありましたね。あなたは、エイズについての正しい知識を持っていますか?〇×クイズで確認してみましょう。

Q1. エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

A. 正解は〇。HIVに感染した場合、数年の潜伏期(無自覚の期間)を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



Q2. HIVの感染経路は一つである。

A. 正解は×。HIVの感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



Q3. 日本には、今エイズにかかっている人はいない。

A. 正解は×。2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人(それぞれ速報値)、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。(厚生労働省エイズ動向委員会による報告より)



Q4. 現在、エイズのワクチンがある。

A. 正解は×。現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に早めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



Q5. 保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

A. 正解は〇。保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック(泌尿器科、産婦人科、性病科)で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。

夜、いろんな思いが頭をよぎる・・・24時間365日あなたの思いに対応します。

あなたはひとりじゃない



24時間子ども SOS ダイヤル:0120-0-78310

よりそいホットライン:0120-279-338

よい子の電話教育相談:0120-86-3192

大分いのちの電話:097-536-4343

厚生労働省 SNS 相談



## 冬の冷えにさようなら 温活チャレンジ

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

### 食事：熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと、十分な熱を生み出せないため、少量の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。



### 運動：熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので毎日体を動かすようにしましょう。



### 入浴：温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38℃～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。



### 服装：冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保湿効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。



## もっと家族のおしゃべりタイム！



最近、家族でおしゃべりしていますか？勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでも OK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝えあうことにつながります。