



令和2年12月4日  
伊良波中学校 保健室

12月の保健目標  
エイズについて考えよう

今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で、不安だったこと、変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。そんな中で、みなさんは本当によく頑張っています。1年の疲れも出てきて、体調を崩しやすいこの時期、しっかり睡眠と栄養をとって、体を冷やさないようにして体調を整えましょう。感染症予防の基本「手洗い・咳エチケット」も忘れずに行い、元気に新しい年を迎えましょう！！



#### 理由2

アルコールの分解が遅いので、一気に急性アルコール中毒になる危険があります。



#### 理由3

飲酒開始年齢が早いほど、将来肝臓病などの病気になるリスクがあります。



#### 理由1

未成年の脳はまだ発達途中。お酒を飲むと、脳の成長に悪影響が出ます。



#### 理由4

15歳までに飲酒を始めた人がアルコール依存症になるリスクは、21歳以上で飲み始めた人の3倍になります。

他人事じゃない！

#### トラブルに注意



令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは、2,082人\*。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人（前年比+223人）と大幅に増加しました。

会社員の男がSNSで中学3年の女子生徒と通話中、集団レイプしに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

会社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。

あなたの使い方は、本当に大丈夫？

※警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」

## ウイルスが嫌いなことって？



12月に入り、少し肌寒くなって体調不良が増えています。ウイルスが嫌いなことを考えてみましょう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

#### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



#### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



#### マスク



しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

#### こまめな換気

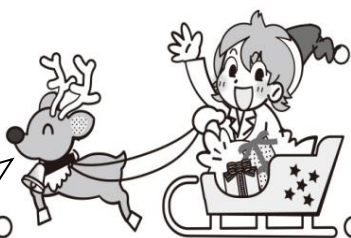


空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

## 保健室からのお知らせ

- 今年、学校でけがをして病院受診した人は申請書類の出し忘れはありませんか？
- 今年、健康診断で受診が必要だった人は、報告書の出し忘れはありませんか？

年末になりましたので  
早めの提出  
をお願いします



受診率(12/3 現在)

視力 11.3%

歯科 4.3%

## 健康観察シートについて（お願い）

ご自宅では毎朝・晩検温し、保護者の方で登校前に必ず健康状態を確認した上でサインを貰い、学級で登校時に健康観察を行うことになっております。

なお、引き続き、本人及びご家族に発熱や風邪症状が見られる場合も、自宅療養していただくこととなっておりますので、ご協力をお願いします。

使用後2週間は必ず自宅で保管し、病院受診や保健所の聞き取り等の際に活用してください。





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

## 伊良波中保健委員会 レッドリボン運動



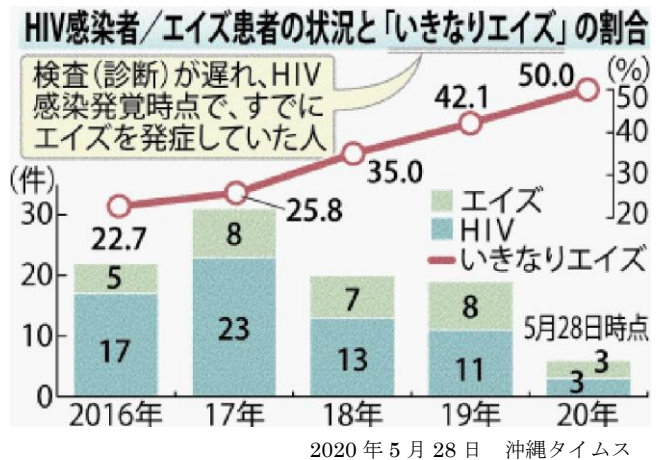
赤いリボンに「私は、感染者・患者を差別しません」という気持ちを込めて…これは、現在の新型コロナウイルスの渦中にあっても同じこと。

周りの人に思いやりと優しさの輪を広げよう



各学年の委員で調べ学習をしました

現在は、HIV 感染の早期発見により、エイズの発症を防ぐことができるにもかかわらず、新規報告者の中では「いきなりエイズ」を発症する人の割合が増えています。この機会に、予防や検査についても学びましょう。



## 保護者の方へ

子どもが自分の性を考えるきっかけのひとつとして、「性教育」はとても重要ですが、日本の場合、その遅れが指摘されています。(中略) とくに男の子の場合、性に関する知識は「放っておいても自然と身につくもの」と考えられがちです。友達同士の会話や雑誌、インターネットなどから仕入れる情報で勝手に知ればいい、という無責任な雰囲気さえあります。(中略) その結果、大切な「生殖」や愛、まだ、性のアイデンティティの尊重に対しての正しい理解がすっぽりと抜け落ちているという現状が生まれています。

「親子共依存」著 尾木直樹 より

## 中学生や高校生と話す

この年齢になると、アルコールや薬物、セックスなどに関する仲間からのプレッシャーに直面するようになります。仲間からではなく、両親から正しい話を聞くことが大切です。

### セックスや薬物について話し合う

難しいことですが、親が心に留めておきたいことは、

- 中学生や高校生がHIVに感染するのは、まれである。
- この年齢の子どもの考え方や行動のすべてをコントロールすることはできない。
- 子どもが賢い選択をするように、勇気づけることができる。

### 中学生や高校生に話すことは

- 避妊やコンドームのこと。それがHIV感染の予防に有効であること。
- 性感染症のこと…エイズも、性感染症に含まれます。
- お酒や薬物が危険であること。

引用：エイズについて子どもと話そう  
(エイズ予防財団)

### 話のきっかけをアドバイスしましょう

- 落ち着かない感じがするのは当然です。そのときは正直に「このことを話すのは自分にとってやさしいことではないけれど、自分が子どもの時に親が話してくれたらと思っていたことだから、素直に話そうと思うんだ」などと話しかける。
- 最初に、いま世界でHIVに感染している人の多くは、10代に感染した人が多い、ということを説明する。

### 話すときのポイント

- 微妙な問題だからといって、先に延ばそうなどと思わないことです。まず彼らの意見を聞くことから話を始めるのが有効です。車に乗っている時などが、話しやすいかもしれません。
- どんな話題でも、彼らの考えを尊重して話を進めること。この年代は疑問や心配ごとを、本当は親に話したいと思っています。