



期末考査も終わり、2学期も残すところあと少しとなりました。休まず学校に登校できた人、不規則な生活から抜け出せなかった人、体調を崩してしまった人・・・自分の健康状態をしっかりと振り返ってみましょう。そして、冬休みがやってきます。冬休みはたった2週間ですが、クリスマスやお正月などのイベント続きで、心が少し浮ついてしまう時期でもあります。

特に冬休みの間は、スマホ等（SNS）を使う頻度が高くなります。SNSなどのツールは便利に思いますが、表情の見えない状態で話す会話は相手の意図や感情が読みにくいものです。そんなつもりは無くても、相手を傷つけたり自分が傷ついたりしてしまうことも多くあります。

また、軽はずみな言動や写真・動画の投稿が、後でトラブルになることもあります。SNSに振り回されず、『人を傷つけない 自分も傷つかない 冬休み』を送れるように心にとめておいてください。



傷つかない **冬 休 み** 傷つけない

出し忘れていませんか？

学校管理下（登下校、授業、部活など）において起こった災害について、医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの給付金申請ができます。

申請できる期間は災害発生の日から2年間です。

思い当たるケガがある人は保健室まで書類を取りにきてください。
 新規の申請時には、災害報告書（自分で記入する）、医療等の状況（病院で記入してもらう）、口座振替申出書（保護者に記入してもらう）が必ず必要です。
 また、申請から給付まで約3ヶ月程かかります。3年生は特に忘れずに提出してください。

12月1日は世界エイズデーでした！

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

今年のテーマは「アップデート！ 話そう、HIV/エイズのとなりで 検査・治療・支援」でした。治療の進歩により、エイズは「不治の病」ではなく、早期発見、きちんと治療を行うことにより、コントロール可能な病気になりました。しかし、正しい情報を知らず、検査を受けることに抵抗がある人が多い為にHIVの感染者が増加しています。

●エイズってなに？

エイズは「HIV」というウィルスに感染し、免疫力が低下しておこる様々な病気です。

Acquired	(後天性)	Human	(ヒト)
Immuno	(免疫)	Immunodeficiency	(免疫不全)
Deficiency	(不全)	Virus	(ウイルス)
Syndrome	(症候群)		

●「HIV」の感染経路は？

1. 性行為による感染

ほとんどのHIV感染がこれによるものです。HIV感染しないためには、性行為をしない（No Sex）もしくは安全な性行為（Safer Sex＝正しくコンドームを使用する等）によって防ぐことができます。

2. 母子感染 日本では赤ちゃんへの感染はほぼありません。

3. 血液感染 輸血や覚せい剤などの注射器の共有によるものです。

●感染の不安がある時はどうするの？

まず、相談・検査を受けましょう！

HIVに感染しても症状が出ません。また、心配なことがあった日から3ヶ月以上経過しないと、正しい検査結果が出ませんので注意しましょう。

また保健所の相談や検査は、匿名、無料で受けることができます。

