



いよいよ冬休みです。学校がお休みになっても、生活リズムを崩さず毎日を元気にすごしてください。

冬の始まり



冬至とは1年で1番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は、12月21日(土)です。

「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる・・・という意味です。この時期は、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすいですね。栄養バランスのよい食事を摂取し、しっかり睡眠をとり、手洗いや換気をこまめに行い、感染症を予防しましょう。

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。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？
○×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。

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1つである。

HIVの主な感染経路は、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。

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。

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、治療を早期に始めることで、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。

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。