

R5.12.01発行

徳島県立城北高等学校

ほけんだより 12月号

今年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんどんな1年でしたか？気持ちよく2024年を迎えられるよう、先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

免疫カアップで感染症に負けない！

インフルエンザなどの感染症が流行しています。手洗い、換気などの基本的な感染症対策に加えて免疫力をアップさせてこれからの時期を乗り切りましょう！

身体を温める

体温が下がると免疫力は低下します。身体を冷やさないように衣服等で工夫しましょう。また、入浴は温活の第一歩です！40度くらいのお湯に10分程度浸かるのがおすすめです。



乾燥させない

乾燥はウイルスを活性化させるため、喉や鼻の粘膜が乾燥すると風邪を引きやすくなります。部屋の加湿やこまめに水分補給をして乾燥を防ぎましょう。



質の良い睡眠をとる

睡眠には免疫機能を保つ役割があります。質の良い睡眠には「リズム」が大切！平日と休日の睡眠時間にズレが少ない方が睡眠の質が良くなります。



バランスの良い食事

免疫抗体の材料となるタンパク質、免疫力を十分活用するためのビタミンやミネラル、食物繊維などをバランス良く摂取することを心がけましょう。また、腸内環境を整えることも免疫力アップにつながります。



12月1日「世界エイズデー」



今年度キャンペーンテーマ
『あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!』

UNAIDS(国連合同エイズ計画)は2030年までにエイズの流行を終結させるという目標をかかげています。エイズに関する正しい知識を身につけて差別・偏見を解消し、流行の終結につなげていきましょう。

HIVの新常識 U=U

HIVに感染すると、現在の医療技術では完全にウイルスを除去することはできません。しかし、抗HIV療法をきちんと継続し、「Undetectable 検出限界値未満」の状態を維持していれば、HIVに感染していない人と同じく、性行為によって誰にもHIVを感染させることはない「Untransmittable HIV感染しない」状態となります。

U=Uは科学的に根拠づけられ事実をわかりやすく、そして世界的に伝えるメッセージです。

日本でもこのメッセージが広く知られることが重要と考えられ、「U=U Japan project」などが立ち上げられています。

効果的な治療を続けていれば
HIVは感染しない。



陽性≠感染、
知れば変わる未来と予防。