

# ほけんだより

令和7年12月 医王特別支援学校 保健室



冬至とは1年で一番、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22日(月)。「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。

この時期は寒くなり、体調も崩れがち。健康を保つための一つに、しっかりと「休む」ことがあります。「休むこと＝寝ること」だけではありません。たとえば、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみるなど、自分が「楽しい」と感じることも「休む」ことに繋がっていますよ。

## 目には見えないからこそ...

### 【 問題 】

人間が1日に取り入れる物質の、約80%は〇〇です。さて、〇〇に入るのは何だと思いますか？

1. 食べ物
2. 水
3. 空気



水分や栄養をとることは、生きていく上で欠かせません。そして生きていくためには、空気を吸って体に酸素を届けなければいけません。実は、正解は3の空気です。

❄️ ❄️ ❄️ **1日に吸っている空気の量は、約1万～2万リットル** ➡️ **これを重さに換算すると約13～26kgにもなる！** ❄️ ❄️ ❄️

1日でこんなにたくさんの空気を吸っていたなんて驚きですね。たくさん空気を取り入れているからこそ、空気のきれいさも大切です。

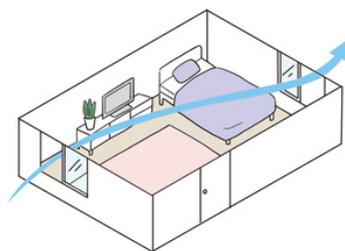
**冬の部屋** の環境を整えるには… **換気** が大切！

### 換気をしないと...

- ◆二酸化炭素が増えてしまい、頭痛や吐き気の原因に。
- ◆ウイルスや細菌がただよい、風邪などにかかりやすくなる。
- ◆カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーの原因になることも。
- ◆匂いがこもる。

### POINT

対角線上に窓を開け、空気の通り道を作る！



## 乾燥対策にも力を入れよう！

暖房をつけると、空気が乾燥しがち。その結果、喉や肌のトラブルが引き起こされることもあります。



濡らしたタオルをかける お湯を張った洗面器を置く

### 喉の乾燥対策には

口呼吸ではなく **鼻呼吸** をしよう！

鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスなどの異物を取り除いたりする効果もありますよ。

# 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？



## レッドリボンとは…

レッドリボンは、エイズに関する正しい理解と支援の気持ちを表す世界共通のシンボルです。あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージが込められています。

## Q1 エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）によって起こる感染症である。

HIVに感染した場合、数年の潜伏期間（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、様々な感染症にかかりやすくなります。

そのうち、代表的な23種の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



## Q2 HIVは咳やくしゃみでうつる。

HIVは感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・場所でうつることはありません。

- ・会食
- ・握手
- ・会話
- ・咳やくしゃみ
- ・お風呂
- ・トイレ（便座）



## Q3 HIVの感染経路は3つである。

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などが体の中に直接入ると、感染を起こします。



## 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。しかし、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 日本には、エイズにかかっている人はいない。

2024年の1年間の新規HIV感染者数は662人、エイズ患者は332人、合計994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）

## Q6 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。

全国の保健所や自治体の特設検査施設で、名前を知らせずに無料で検査を受けることができます。病院やクリニック（泌尿器科や産婦人科など）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。

