

北高 SMILE

第9号

令和6年12月発行
長崎北高校保健室



今年も残すところあと僅か。今週で2学期も終了します。

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることを言いました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。

皆さんも気持ちよく新年を迎えるために、早くから身の回りの整理整頓をし、心と体を整えていきましょうね。

今年もやります！

生徒保健委員が選ぶ

今年の漢字 2024



先日、一年を振り返りその年の世相を表す『今年の漢字』が発表されましたね。これは、日本漢字能力検定協会によって毎年発表されており、今年には『金』という字が選ばれました。

そこで、保健委員にも健康にまつわる今年の漢字を選んでもらいましたので紹介します。

記

今年は60周年「記」年式典があり、みんなでたくさん盛り上がりました。またインフルエンザ・コロナ・マイコプラズマ感染症なども流行する中でも、初のかきどまり競技場での体育祭が開催され、北高の歴史に「記」された年でした。来年も「記」憶に残る思い出をたくさん作れるように健康に過ごしましょう。

冬休みも手洗い・うがいなど感染対策に気を付けながら、よいお年をお迎えください。
1-2 女子保健委員

4月に高校1年生となってから、もう8か月が経とうとしています。入学してからいろいろなことが「起」こりましたが、クラスの縁に恵まれて楽しく、そして健康に2024年を過ごすことができました。

3学期が終わると次の学年に上がります。一念発「起」！来年も健康に気を付けながら、今の学年の復習や部活動に頑張りましょう！
1-2 男子保健委員

起

元

昨年、感染症によるマスク着用などの規制が緩和され、今年1年は、「元」の生活に戻って過ごすことができたと思います。

私自身、今年に入ってまだ1度も感染症にかからず、「元」気に毎日を過ごすことができていますので、これからも生活リズムを整えて健康に暮らしたいです。

2-2 女子保健委員

今年は勉強も部活動も「全」力で頑張った年でした。勉強では、定期テストの勉強に全力で取り組み、この1年で校内の順位も大きく上げることができました。また部活動でも慣れないことや上手いかわからないこともあったけど、チームに貢献できたと思います。修学旅行も「全」力で楽しむことができました！

2-2 男子保健委員

全

12月 は **世界エイズデー**

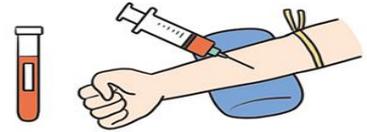


1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？
○×クイズで確認してみましょう。

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

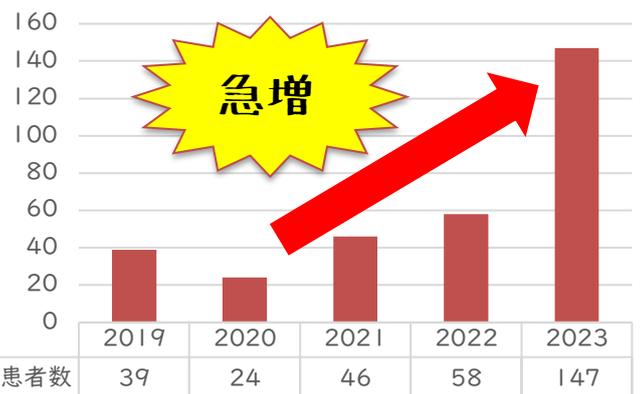
保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

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。

長崎県内では梅毒が増えています！正しい知識を持つことが大切。

- 梅毒は、梅毒トレポネーマという原因菌が性的な接触（他人の粘膜や皮膚と直接接触すること）によってうつる感染症です。感染すると全身に様々な症状が出ますが、薬物治療で完治が可能です。
- 感染しても無自覚・無症状が多いため、気になることがあれば検査を受けましょう。（保健所では無料匿名で検査ができます。また HIV の検査と一緒に受けることができます。）
- HIV に感染すると、梅毒感染のリスクが高くなり、同様に梅毒に感染すると HIV 感染のリスクが高くなります。
- エイズも梅毒も予防ができる病気です。

長崎県内の梅毒感染者数



※長崎県環境保健研究センター
「長崎県の梅毒発生状況」から作成