

# ほけんだより 12月

令和元年 12月  
保健室

2019年も残すところあと約1か月。今年は新天皇陛下が即位し「令和」に改元された年でもありました。一生でなかなか見ない、貴重な機会を目にできたのではないのでしょうか。皆さんは今年を振り返ってみて、どんな一年でしたか？良いことも悪いことも、また新たな自分へのステップアップの大切なエネルギーになるはずです。新年を気持ちよく迎えるためにも、12月の過ごし方に気を付けていきたいところですね。

## ～健康も美容もすべては“保湿”から～ 冬の乾燥は大敵です！

冬は他の季節に比べて空気中の湿度が低く乾燥しています。さらに、暖房をつけることによって温度は上がり、湿度は下がってしまうので、より空気が乾燥して病気へのリスクが高まります。

### 風邪やインフルエンザのウイルスにかかりやすくなる

空気が乾燥していると、ウイルスは乾燥して軽くなり、空気中を舞う時間が長くなります。また、口や鼻の粘膜が乾燥し、防御機能が低下してしまうため、風邪やインフルエンザなどのウイルスが体内に入りやすくなります。



### 肌トラブルが多くなる

寒いと肌の血行や新陳代謝が悪くなり皮脂や汗が出にくくなります。さらに乾燥した空気が肌の水分を奪うため、ひりひりしたりかゆくなったりする、敏感肌症状が出ます。乾燥は美容面への影響も大きいのですよ。



### 湿度を保つためにできること

#### 加湿器をつける

湿度は40～60%がベスト！  
加湿器がない場合は濡れたタオルをかけておくのも◎



#### こまめに水分補給

汗をかかない冬は飲料を飲むのを忘れがち。乾燥するこの季節も水分補給を！



2019年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

UPDATE！話そう、HIV/エイズのとなりで  
～検査・治療・支援～

### HIVってなに？ エイズってなに？

HIVは「ヒト免疫不全ウイルス」というウイルスの名前で、エイズを発症させる原因です。

○主な感染経路

性行為による感染

血液を介する感染

母子感染

HIVの感染力は弱く、性行為以外の社会生活の中でうつることはまずありません。

### こんなことでは感染しません！

- ★感染した人を刺した蚊に刺される
- ★トイレやお風呂の共有
- ★回し飲みをする
- ★握手やハグをする
- ★せきやくしゃみを吸い込む



エイズは「後天性免疫不全症候群」といい、人が本来持つ免疫の機能が破壊されていく病気です。HIVに感染してからの無症状期間は半年～10数年以上といわれています。今のところ、体の中にあるHIVを完全に取り除くことはできません。しかし、適切な治療を継続することで、体内にいるHIVの増殖を抑えて免疫力を維持し、普通の生活を送ることや安全に出産することも可能になっています。

また、HIVに感染したからといって、必ずエイズを発症するということではありません。HIV感染を早期に発見し、早期治療につなげることがとても重要です。



### レッドリボンを知っていますか？

レッドリボンは、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です。このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身につけることによって、エイズのことをみんなで考えましょう。