



城西健康

12月
2025
明石城西高校
保健室

全国各地でインフルエンザの感染者数がすでに警報レベルになるなど、今年はインフルエンザの流行が早まりました。まだまだ油断はできません。感染予防の方法は、11月の城西健康でお伝えしています。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしましょう。



AIDS HIV

～12月1日は世界エイズデー～

HIVってなに？

HIV：ヒト免疫不全ウイルス

ヒトの体をさまざまな細菌、カビやウイルスなどの病原体から守るのに大変重要な細胞である、Tリンパ球やマクロファージなどに感染するウイルス

AIDSってなに？

AIDS（エイズ）：後天性免疫不全症候群
免疫細胞がHIVに感染した結果、免疫細胞が減少し、健康な時にはかからない様々な疾患を発症した状態

HIV感染からAIDS発症まで

HIV感染

感染初期

無症候期

AIDS発症

潜伏期間（数日）

数年～10年以上

HIVに感染すると、発熱・頭痛・咽頭痛などのインフルエンザ様の症状（感染初期）が現れる。本来の免疫力によりウイルスは減少するが、一定量が体の中にとどまる。その後も治療をしないでいると、病気と闘う免疫力が低下し、数年～10数年後にはAIDS発症に至る

Undetectable=Untransmittable

令和7年度のエイズ蔓延防止及び差別・偏見防止キャンペーンのテーマは「U=U」（検出されなければ性感染しない）です。現段階では、体内からHIVを完全に取り除く治療はありません。しかし、早期に適切な治療を開始することで、感染していない人と同じくらい長く健康的な社会生活を送ることが可能となります。

もしも将来、あなたや友人が悩んだときには、思い出してください。

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/ad/hoken/2024hiv/>
（兵庫県HPより）

感染経路について

- *主な感染経路は「性的感染」「血液感染」「母子感染」この3つに限定
- *唾液、涙、尿などの体液では他の人に感染させるだけのウイルス量はない

以下の行動では感染しません！！

【トイレの便座】

【同じ皿の料理を食べる】

【握手】

【タオルの共有】

【お風呂】





もうすぐ冬休みがやってきます。クリスマスやお正月などイベント尽くし。いやいや、多くの3年生は自分の力を発揮する日に備えてコツコツと勉強する冬休みになるでしょう。

長期休業明けに体調不良で保健室に来る人に、休みの日の過ごし方を質問すると、「決まった時間には起きず目が覚めるとお昼を過ぎている」「朝ご飯は食べていない」「昼もお腹がすいていなければ食べなくても大丈夫」、など。なんとも理解しがたい生活を送っていることがわかりました。それでは学校での生活は厳しいのうなずけます。今の生活リズムをキープして、3学期を元気よくスタートできるようにしましょう。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



冬休みを利用して受診しよう



1学期の健康診断や夏の三者面談で、治療が必要と言われているけどすっかり忘れている人・ほったらかしにしている人は、この冬休みを利用して受診しましょう。高校3年生で医療費助成制度が終わってしまう市町がほとんどです。この制度をうまく活用して自分の体と向き合ってください。

年末年始のお休みに入る医療機関が多いので、計画的に受診してください。

1・2月の教育相談日



1月13日(火)
1月20日(火)
1月28日(水)

2月 3日(火)
2月17日(火)

教育相談を希望の人は、担任または保健室へ申し込んでください。