



ほけんだより

令和2年12月23日
和木中学校 保健室

12月の保健目標

詳しくは裏のページ!

HIV、エイズに関する正しい知識を持とう

朝夕の冷えこみが一段と厳しくなってきました。朝起きるのがつらい今日この頃ですね。早いもので、2020年も残りわずかとなりました。感染症という見えない相手におびえながらも、みんなで乗り切った1年だったように思います。感染症対策に関する沢山のお願い(手洗いや換気など)を嫌がらず行動に移してくれていた和木中学生。感謝の気持ちでいっぱいです。どうか、温かい年末年始を送ってくださいね。2021年も宜しく願います。

性に関する講演会がありました!

先週18日(金)、全学年を対象に「性に関する教育講演会」を行いました。講師は、昨年に引き続き 周南市の山下ウィメンズクリニックの助産師、高杉敏子先生に来ていただきました。各学年の発達段階に応じた内容であり、これから性と関わり合う生徒たちにとって、心に響くものばかりでした。感想を一部紹介します。

1年「思春期の成長するからだ・あなた」

・体は女だけど心は男、体は男だけど心は女という人もいるという話を聞いて、あなたは女なんだからとか男なんだからとは思わず、その人その人を理解できたらいいなと思いました。・身長を伸ばすには10時くらいから1時くらいまで身長が伸びる成分がでることが分かったので、夜は早めに寝ようと思いました。・自分と同じ悩みや思いを持っている人がいて、みんな同じことを考えているんだなと安心しました。・周りとは比べず自分の体を大切にしたいです。いろいろな人がいて一人一人の個性として捉えることができるんだなととても勉強になりました。・自分の体は必ず他の人とは違うから、他の人とも違ってそれが重大なことではなければ、心配しなくていいということも分かった。

2年「こころと向き合う」

・いま自分のことが大嫌いだけど、いつか自分のことを好きになれる時が来るのかなと少し前向きに考えることができました。・自分の家と学校での自分が違うけれど、どちらの自分も大切にしながら、思春期という難しい時期だけど、家の自分も学校の自分も合体して最強の自分にいつもなれたらいいなと思います。・女子には理解しがたい男子のことや、男子には理解しがたい女子のことをお互い支えあって認めてやっていけば、より良い男女の関係が築けるのだろうなと思います。「自分を大切にしない人に他の人を大切にすることはできない」ということがとても心に残っています。この先の人生の中で愛する人ができた時に、自分の中で考えて自分を大切にできているのかどうか、相手のことも大切にできているかをよく考え行動していきたいと思いました。

3年「今、あなたに伝えたいこと」

・自分は今まで当たり前のように生きてきたので、これからは毎日毎日生まれてくれた感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいと思います。・自分で命を絶つことのないようにしたいと思いました。自分が今ここにいられるのは両親のおかげです。今自分があるからこそ勉強や運動友達と巡り会うことができたこと、親が大切に育ててくれたからこそ言葉を発し文字を書き笑うことができていることを忘れず、どんな時も感謝の気持ちを持っていたいと思っています。・赤ちゃんを授かるには、浮かれた気持ちや中途半端な覚悟では責任が取れなくなるし、中絶というも軽はずみにできるものではないと感じることができました。・今日の講演会ですごく感じたことは、「自由をひっくり返すと責任という言葉が出てくる」ということです。私達はあと3、4ヶ月で中学を卒業し、高校に入り、また一歩大人になると思います。だからこそ、自分の心も体も責任をもって相手と接していきたいです。



今年もほけんだよりに目を通していただき、本当にありがとうございました。来年もお楽しみに!

エイズについて考えてみよう

エイズは、HIV と呼ばれるウイルスに感染することで起こる病気です。私たちは、普段、さまざまな細菌やウイルス、カビなどに囲まれています。しかし、これらの異物が体に侵入しても、体には「免疫」という防御機能が備わっていて、健康を維持しています。HIV は、体の大切な「免疫機能」を破壊するウイルスなのです。

**エイズ
≠ HIV**

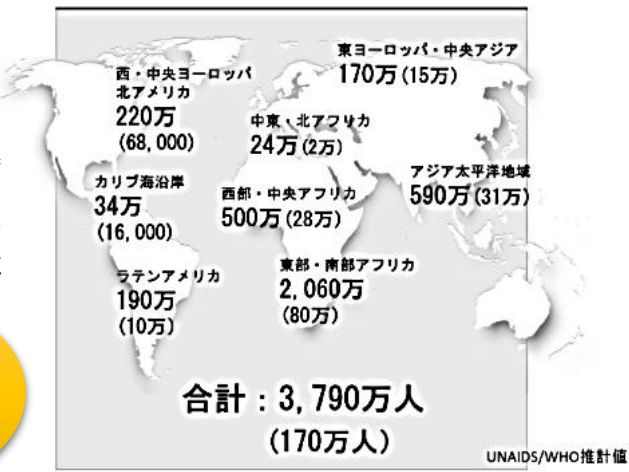
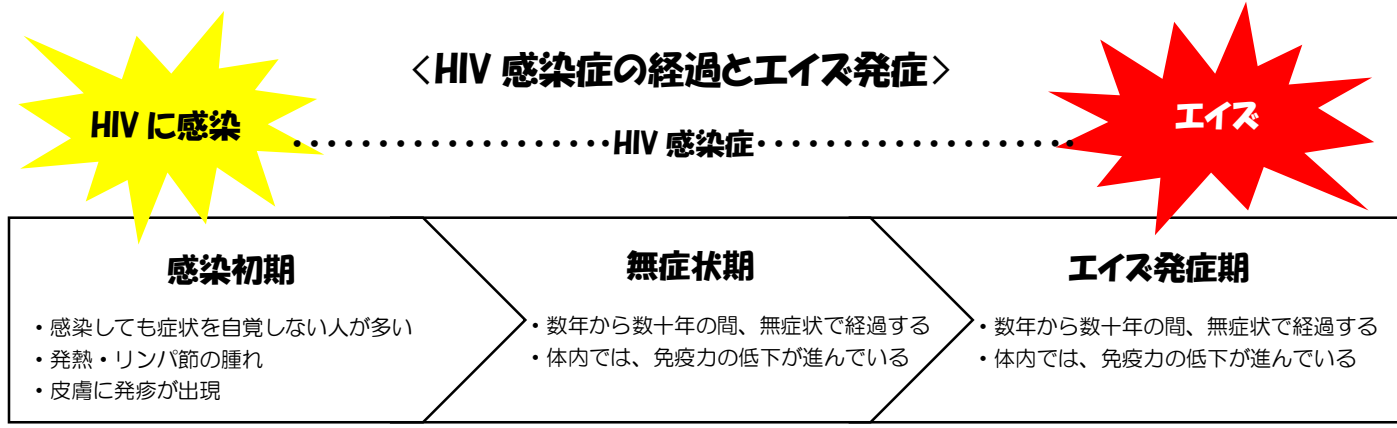


図1 世界のHIV陽性者(新規感染者) 推計総数(2018年)

★感染 = 発病ではありません

HIV に感染してから数年、あるいは10年、さらにそれ以上の期間、症状があまりなく、発病しない潜伏期間があります(無症状期)。一般的には、平均約10年でエイズを発病すると報告されています。また、症状が全く出ない期間でも感染させる力はあるので、本人も気付かないうちに人にうつしてしまう可能性があります。



★HIV の感染経路はこの3つ

- 性行為による感染
- 血液からの感染
- 母子感染

HIV は『熱・空気・水』の中では生きられない、感染力の弱いウイルスです。そのため、感染するのは3つの経路に限られ、これ以外の日常生活で感染することはありません。

★このようなことでは感染しないよ