

ほけんだより11月

令和7年11月27日
荒川区立原中学校
保健室

2025年も残すところ、あと1ヶ月となりました。寒くなってきて、朝なかなか起きられない…という人も多いのではないでしょうか。日の出の時間がだんだんと遅くなっているので、起きる時間になつても部屋に光が入らず目が覚めない、という人や寒くて布団から出られないという人など様々だと思います。そこで、

- ・起きたらすぐカーテンを開けて、外の光を浴びる
- ・起きる前に暖房がかかるよう設定しておく、
など工夫してみましょう。

また、11/20(木)に秋の歯科検診がありました。結果が返却されたら、ご確認ください。欠席した方にはお知らせは出しませんが、気になることがある場合には、早めに歯医者さんで診てもらいましょう。

U=U(検出されない=性感染しない)という考え方方が世界で広まっています。

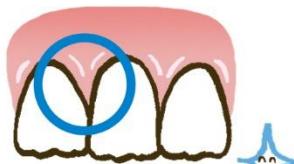
Undetectable:治療を受けていて、HIVが検出されないくらい低い値を6ヶ月以上維持すれば、

Untransmittable :他の人に性行為を通じて感染させることはないと

あなたの歯肉は健康ですか？

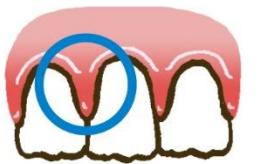
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅつと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨしている
- ④刺激により出血する

12月1日は世界エイズデー

「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名（名前は必要なし）で受けられます。

エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。



エイズ(AIDS)って？

「HIV(ウイルス)に感染する=エイズ(病気)になる」ではありません。治療をしないと数ヶ月～数年の無症状の時期を経て、免疫力が下がります。その結果、健康な人ではかかる感染症にかかるなど、特定の病気になるとエイズ発症と診断されます。感染経路は性行為・母子感染・血液からの感染(注射器の共用など)に限られており、普段の生活のなかで感染することはありません。