



令和4年12月16日
三木高校 保健室

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにす大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜ふかしをするのは今も昔も同じかもしれません。

「108の煩惱」に惑わされず、新しい年が、心身ともに、より健やかな1年になりますように。

冬季休業中の感染対策について

～ 準備をしておきましょう ～

新しい変異株の出現や冬季休業中に県内外の人と接触が増えることにより、今後感染が広がっていくことや、季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されます。そのような場合、発熱外来がひっ迫する可能性があり、備えが大切です。

【発熱などの体調不良時にそなえて、早めに購入しておきましょう】

・解熱鎮痛薬 ・抗原定性検査キット

【生活必需品なども用意しておきましょう】

体温計・日持ちする食料（5～7日分）など

【確認しておきましょう 電話相談窓口などの連絡先、受診・相談センターなどの相談窓口など】

発熱等の症状がある場合、まずはかかりつけ医などの地域で身近な医療機関に電話で相談したうえで受診しましょう。

どこに相談したらよいかわからない場合の連絡先

香川県新型コロナウイルス健康相談コールセンター

電話番号 0570-087-550（ナビダイヤル：通話料がかかります）

相談日時 土曜日・日曜日・祝日を含む 毎日24時間

【抗原定性検査キットは 国が承認したものを選びましょう】

「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを。

（厚生労働省のホームページで確認ができます。）

内からも外からも 冷え対策！



1年がんばったみなさんへ

スポンジケーキに白いクリーム・いちごなどがのったショートケーキ。実は日本で誕生したそうです。「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりと言われ、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せな気持ちにし、変わらず愛されてきました。

今年は、どんな1年でしたか？

手洗いや換気などの感染症対策を続けてくれたことに感謝します。ほかにも、一人一人たくさんがんばったことがあるでしょう。

ケーキなどのおいしいものを食べる機会に、そんな自身を誉めてみませんか。



このまちで暮らしている。私もあなたも。 ～ 令和4年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ ～

新型コロナウイルス感染症の流行とその対策が長期化する中で、HIV／エイズ対策もその影響を大きく受けてきました。ただし、その影響は負の側面だけではなく、地道な感染症対策の重要性を再認識させることにもなりました。

これまでHIV／エイズに対して、様々な取組がなされてきました。

治療法の進歩によりHIV陽性者の予後が改善された結果、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

つまり、治療の進歩でHIV陽性者の生活は大きく変わり、HIV感染の予防にもその進歩に支えられた様々な選択肢が用意されるようになりました。しかし、現状はそうした変化が正確な情報として十分に伝わっているとは言えず、有効な治療法がなく死に至る病であった時代の認識にとどまっている場合が少なくありません。そのことがHIV感染を心配する人たちを検査や治療から遠ざけ、また、差別や偏見を招く要因の一つになっているとも言われています。

今年度の「世界エイズデー」キャンペーンテーマは、HIV陽性者の方も陽性でない方もともにこの社会で暮らしていることを伝えるテーマです。新型コロナウイルス感染症の影響により、孤立・孤独が他人事ではなくなってきたいま、ひとりでも多くの人々がHIV／エイズのことを自分事として捉え、HIV／エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身につける契機とし、正しい知識の普及を通じて、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきたいと考えられています。



予防の第一歩は 正しく知ること



エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こりますが、
HIV感染＝エイズではありません。HIVはとても弱いウイルスです。

HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグをしたりしても、うつりません。ただ、コンドームを正しく使用しない性行為・よく知らない相手との性行為には感染のリスクが。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。HIVについての正しい知識を持ち、未来の自身のためにどのような行動をするのがよいか考える、それがエイズの感染拡大防止にもつながります。

HIV／エイズ の検査

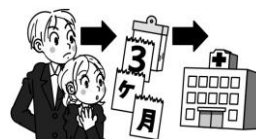
Q どこで検査を受けることができる？

A 全国の保健所や病院などで、検査を受けられます。
保健所では無料匿名で検査ができますが、予約が必要な場合がほとんどですので、事前に確認を。

近隣では…
高松市保健所
香川県東讃保健福祉事務所

Q 検査を受けるタイミングは？

A 感染の可能性がある機会から1か月程度で反応が出ることもありますが、より確実な結果を得るためには3か月以降の検査が勧められています。



※検査についての詳しい情報は、『HIV検査相談マップ(全国 HIV/エイズ・性感染症 検査・相談窓口情報サイト)』
(<https://www.hivkensa.com/>)でも得られます。