

保健だより

令和5年12月1日
松江第六中学校
保健だより No.8

12月1日は

世界エイズデー



WHO(世界保健機関)は、まん延防止と患者・感染者に対する差別と偏見をなくすことを目的に1988年に制定した。

性感染症

性行為によって感染する病気のことです。若者の間で増えているといわれています。性感染症には、梅毒・淋菌感染症・カンジダ膣炎・性器ヘルペス・尖圭コンジローマ・エイズなどがあります。

一つ一つの説明は、紙面の都合でできませんが各教室においてある「STI(性感染症)」のパンフレットに詳しく載っているので見てください。中学生での感染は多くはありませんが、この先身近なものとなるため、知識として知っておいてほしいです。今回は、12/1が世界エイズデーにちなんで、少し触れておきます。

AIDSは、今から40年ほど前に、原因不明の免疫機能が低下する病気として報告されました。

AIDS(エイズ:後天性免疫不全症候群)とは、HIVウイルス(ヒト免疫不全ウイルス)の感染により起こる病気です。感染すると身体を病気から守る免疫系が破壊され抵抗力が低下します。するとさまざまな感染症やその他の疾病にかかりやすくなります。潜伏期間は長く数年から十数年くらいあり、症状がなく少しずつ免疫が弱っていきます。その間、知らずに他人にうつすことがあります。

エイズは、性的接触による感染が最も多いです。HIVウイルスは生命力が弱く感染力も強くありません。血液や精液(膣液)の中にあるので感染経路で予防することが重要です。また、感染したことに気づきにくいいため、人にうつしたり、重症になりやすいので気をつけてほしい病気です。

もし、自分が感染していないか知りたいときは、江戸川区の保健所で検査が受けられます。無料ですし、匿名で検査を受けることができます。予約も不要です。毎月2回行っています。

予防で大切なことは、病気に関する正しい知識をもつことです。ネットにも多くの情報が掲載されていますが、間違った情報もあるので注意しましょう。

歯ブラシを配布しました

毎年、1年生を対象に歯科校医による歯科指導を行っています。

今年は11月29日(水)に実施しました。歯周病予防を中心に、歯の磨き方、フロスの使い方を学習しました。これに合わせて、江戸川区歯科医師会から、全校生徒に歯ブラシが1本ずつ配布されました。1年生と2年生には、フロス

も合わせて配布しました。1回の磨く時間は5分を目標にする。使用する歯磨き粉の量は、2cm程度と歯科医師会では推奨しています。口の中が泡だらけになりますが、途中で一度泡を出して磨いてください。歯磨き粉の中にあるフッ素を残すためです。うがいもごく少量でしてください。磨いた後は、フロスも活用してほしいです。昼休みの歯磨きも自由に行ってください。

寒くなり水が冷たくなると、磨く時間が短くなりがちです。好きな音楽を5分程度流しながらだとあっという間だと思います。

