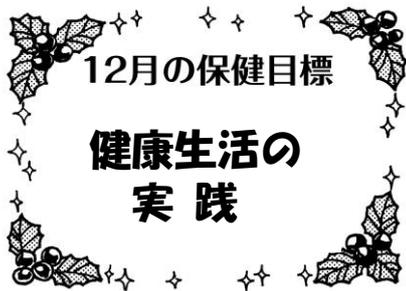


# 保健だより



松山南高校  
定時制保健室  
R1.12



12月の保健目標

健康生活の  
実践

月日が経つのはあっという間で、2019年も残りあとわずかとなりました。これからは、いよいよ冬本番となります。11月よりもさらに寒さが増し、特に朝晩は冷え込みます。衣服での調節はもちろん、休養・栄養・運動で体の抵抗力を高め、手洗い・うがい・マスク・咳エチケットに気を付けて、健康管理をしっかり行いましょう。



12月1日は、世界エイズデーです。

2019年のテーマは、『UPDATE！話そう、HIV／エイズのとなりで ～検査・治療・支援～』です。治療の進歩によりエイズの原因ウイルスであるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染したHIV陽性者が長く生きていけるようになりました。でも、エイズ対策は治療の進歩で役目を終えたわけではありません。HIVに感染している人もしていない人も一緒に生活しています。その現実を直視すれば、エイズにまつわる偏見や差別と闘い、HIV陽性者が安心して生活できる条件を整えることは、重要な社会的課題となっています。

エイズ対策で何より大切なのは、正しい知識と意識を持つことです。エイズの現状を知り、自分も無関係ではないということを知りましょう。

HIV検査は全国のほとんどの保健所で、無料・匿名で受けることができます。自分の居住地以外の保健所でも検査は受けられます。また、有料ですが、医療機関でも検査を受けることができるということも覚えておきましょう。

## \* 近隣のエイズ無料検査機関 \*

保健所名	所在地・連絡先	検査受付日時
今治保健所	今治市旭町 1-4-9 Tel:0898-23-2500	毎週火曜日 10:00～11:00
中予保健所	松山市北持田町 132 Tel:089-909-8755 (予約不要・無料・即日検査)	毎週水曜日 13:00～14:00
松山市保健所	松山市萱町 6丁目 30-5 Tel:089-911-1800	毎週月曜日 11:00～13:00 第2月曜日 18:00～19:30

自分のために  
みんなのために

## カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう



### 感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事

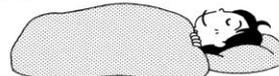


✓ 予防接種

✓ 適度な運動



✓ 十分な睡眠



抵抗力を高める

うがい

感染経路の遮断

感染源の除去

手洗い

マスク

咳エチケット

患者の隔離

出席停止デマ

インフルエンザが流行しやすい季節になりました。自分のためにも、周りの人のためにも、一人一人が予防対策をしっかり行うことが必要です。日々の積み重ねや繰り返しによって習慣になるよう、意識して行動しましょう。

