
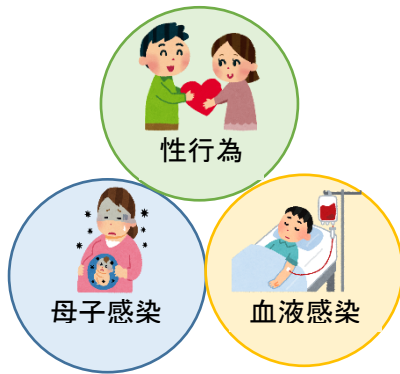
 <h1>保健だより</h1>	<b>12月号</b>
	2021年11月22日(月)
	発行者：金澤 未稀 柄澤 まい

夕方になるとあつという間に暗くなり、日が短くなったなと感じます。  
 冬至とは、1年で最も夜が長く、お昼が短い日です。  
 今年は12月22日(水)が冬至になります。  
 冬至の日には、かぼちゃや小豆をつかった料理を食べたり、ゆず湯に入ったり…  
 昔からの風習を大切に過ごすのもいいですね。みなさんはどのように過ごしますか？



## 12月1日は世界エイズデー

### 【感染経路】

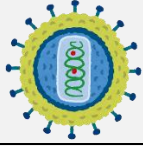



① **性行為による感染**  
 最も多い感染経路です。コンドームの正しい使用や性行為前後のシャワー、寝具を清潔に保つことは、有効な予防法です。

② **血液を介しての感染**  
 輸血や覚せい剤などの依存性薬物の“回し打ち”による注射器具の共用などで感染します。

③ **母親から赤ちゃんへの母子感染**  
 妊娠中や出産時に赤ちゃんに感染することがあります。日本では母親が治療薬を飲むことや母乳を与えないことで、赤ちゃんへの感染を1%以下に抑えることができます。

### 【HIVとAIDSの違い】 HIV感染=エイズではありません！

 ウイルス	 HIVを病原体とする感染症のひとつ
HIV…ヒト免疫不全ウイルス (Human Immunodeficiency Virus)	AIDS…後天性免疫不全症候群 (Acquired Immunodeficiency Syndrome)

### 【エイズに関する〇×クイズ】

- Q1. 千葉県内の保健所や自治体では匿名・無料で検査を受けることができる。( ○ ・ × )
- Q2. 咳やくしゃみ、汗、涙では感染しない。( ○ ・ × )
- Q3. 猫にもエイズがあるが、ウイルスのタイプが違うため人間には感染しない。( ○ ・ × )
- Q4. ピル(女性用避妊薬)を飲んでいてもHIVに感染する可能性がある。( ○ ・ × )



今年のエイズキャンペーンテーマは「**レドリボン 30周年** ～Think Together Again～」です。  
 レドリボンには、エイズに対して偏見を抱いていない、エイズとともに生きる人を差別しないというメッセージがこめられています。レドリボンが使われ始めてから30周年という節目において、みなさんでこのシンボルに宿る意味を再確認するとともに、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、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきましょう。

※クイズの答えは全問〇です。