



12月1日は 世界エイズデー



1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？
○×クイズで確認してみましょう。

q1

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

○

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



q2

HIVの感染経路は1つである。

×

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



q3

日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

×

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）



q4

現在、エイズのワクチンがある。

×

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



q5

保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

○

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要／不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。

出席停止期間の確認を

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染し、発症した時は1日でも早く元気になるように、体をゆっくり休めることが大切です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は似ているようで少し違います。表を参考に、登校再開の時期の確認を行ってください。

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

新型コロナ：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目 登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合		有症状					症状軽快	症状軽快後1日目 登校OK



眠れないとき、
羊を数えるのはなぜ？



夜、なかなか眠れない時に羊を数えてみると眠れると聞いたことはありませんか？もしかしたら、数えてみたことがある人もいるかもしれません。でも「なぜ羊？」と思ったことはありませんか？

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep」と羊「sheep」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくり吐く言葉なので、繰り返すことで体がリラックスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

「深呼吸をする」「軽いストレッチをする」「音楽を聞く」など、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

12月・1月のクオレの開室日

12月13日（金）、14日（土）、20日（金）、21日（土）、25日（水）
1月7日（火）、10日（金）、11日（土）12時まで、15日（水）、17日（金）
20日（月）、24日（金）、25日（土）、28日（火）、31日（金）

