



12月に入り気温もぐっと下がり、ようやく冬らしくなってきました。あと少しで冬休みがやってきます。クリスマスにお正月と、冬休みはイベントだらけで楽しみかもしれませんが、楽しみすぎて始業式に体調不良で欠席…なんてことがないように体調管理をしっかり行い、また冬休み中も早寝早起きなど生活リズムを整えて過ごしましょう。

## 12月の保健目標

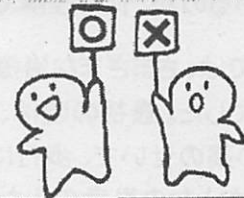
## 冬を元気に過ごそう



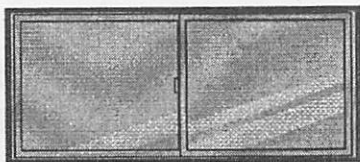
コロナを始め、風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎<sup>など</sup>等を予防しよう！！

### 自分ができる予防策は？Q&A

みなさんすでに取り組んでいると思いますが、改めて考えてみましょう。



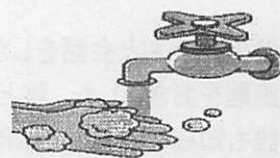
#### Q. 休み時間に出来ることは??



##### A. 換気や加湿、消毒

窓を開けて換気し、霧吹きを使い加湿しましょう！！ウイルスは乾燥しているところを好みます！こまめに水分補給を行い、身体を乾燥させないようにしましょう！

#### Q. 手を洗うときに気をつける事は??



A. トイレの後や給食前、体育の後など、石けんでよく洗い、きれいなハンカチで拭き取り、消毒スプレーを使用しましょう！！

#### Q. うがいをする時は??



- A. ①まず「フクフクうがい」で口をゆすぐ  
②次に新しい水で「ガラガラうがい」をしましょう！

#### Q. 免疫力をつけるには??



- A. ①しっかりと睡眠をとろう！  
②バランスのとれた食事をしよう！  
③適度な運動をしよう！

## 12月1日は世界エイズデー



**「HIVと向き合っていく勇敢な女の子を見つけました。  
みなさんがHIVについて理解し、差別をなくせますように。  
ぜひ、読んでみてください。」**



ウズベキスタンのアズィマさんは、幼少期にうけた輸血でHIVに感染しました。感染が分かるまでは原因不明の病状に苦しみ、感染が分かった後はさらに、差別や偏見、社会的疎外といった困難に直面しました。ユニセフが支援する、HIVと共に生きる子どもたちのためのセンターに通い始めたことをきっかけに、「再び人生を歩み出した」と話すアズィマさん。これは、アズィマさんが自らの口で語ったストーリーです。

幼少期、私はいつも病気がちでした。背が小さく痩せていて、歯は次々に抜け落ちました。何度も何度も入院しましたが、私の症状の原因が分かる人は誰もいませんでした。病院から病院へと転院を繰り返し、障がい児専門の病院で白血病かもしれないと告げられ、がんの専門病院に紹介されました。その病院で、HIV感染検査が陽性という結果が出たので、タシュケント医療研究所に送られました。祖母は、私のHIV感染結果に、軽度の心臓発作を起こすほどの強いショックを受けました。当時、わずか6歳だった私は、何が起きているのか、何も理解できませんでした。

病院では、さまざまな治療を受けました。HIV感染治療のための抗レトロウイルス療法を始めたのは、9歳の時でした。最初の頃は、治療も順調に進みましたが、良好な状態は長くは続きませんでした。追加された新しい薬のせいで、歩行にも困難が生じました。私が入院していた病棟は、おとなの患者の人たちと一緒にでした。おとなの患者の人たちからは、「きみは長く生きられない」や、「きみは死ぬだろう。もしきみが良い子だったら、この病気になることはなかっただろうに！」などと言われ、祖母と私は強い恐怖を感じました。私の病状について、医療スタッフは祖母には説明していましたが、私自身に説明してくれることはありませんでした。

おとなの患者の人たちと会話をした後は、ひどく落ち込みました。退院して通院治療を始めてからも、私は友だちから距離をおきました。誰とも話したくなかったのです。学校にも行かなくなりました。同世代のHIV感染者を誰も知らないの、私はHIVに感染しているたった一人の子どもだと、本気で思っていました。そして、他のおとなの患者に言われたこと、私はいずれ死ぬのだということを信じていました。祖母にも、「本当に私は死ぬの？なぜ私はHIVに感染したの？」と、聞いていました。

**「その後、彼女を前向きにしてくれたのはHIVデイケアセンターとの出会いでした。」**

「HIV感染者です。ハグしてください」と書いた看板を、チャリティーフェアで掲げてその横に立ちました。何百人もの人たちが、立ち止まって、看板を読んで、私のことを見て、あたたかいハグをしてくれたことが、とても嬉しかったです。中には、奇怪な目で私のことを見て、立ち去る人たちもいました。どうしてよいか分からなかったのだと思います。私はそのことを悲しく思います。彼らが心の中で抱いている恐れは、無知の暗闇から生まれたものです。

**「現在、彼女はHIVをより多くの人に知ってもらうため、様々な活動に積極的に取り組んでいます。」**

○世界にはHIVで苦しんでいる人がたくさんいます。  
自分には何ができるのか改めて考えてみましょう。

