

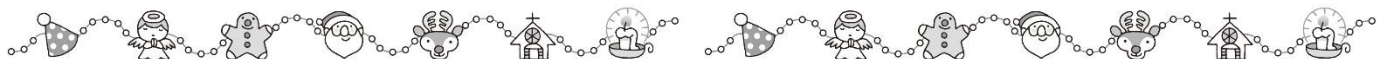


今年も残すところあと1週間となりました。みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？振り返るといろいろなことがあったのではないのでしょうか。嬉しさ・悔しさ・悲しさ・充実感……。どんな小さなことでもきっと、いい経験となって今後につながっていくことと思います。

さて、もうすぐ冬休みです。楽しいイベントが続きウキウキしている人。受験の追い込みで気持ちを引き締めている人。みなさんにとって充実した冬休みになるよう、カラダもココロも元気に過ごせるように気をつけましょう。また感染症のはやる時期でもあります。インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症予防「うがい・手洗い・咳エチケット・

栄養・休養・冷え対策」を忘れずに！！

良いお年を(*^▽^*)



クリスマス・忘年会・新年会など楽しいイベントが盛りだくさんの年末年始。気持ちが緩みがちになる時期でもあります。行動する前によく考えましょう。誘惑には負けないように！！

上手に使うPNP法



友だちや親戚の人から、飲酒・喫煙に誘われた！悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何て言えばいい？ オススメは「PNP法」です。ポジティブ（積極的）な言葉でネガティブ（消極的）な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。



「お酒を飲まない？」と誘われたら

—口どう？

誘ってくれてありがとう **P**

でも、からだによくないから飲まないと決めているんだ **N**

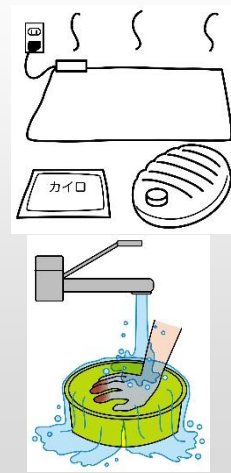
20歳になったら一緒に飲もうね **P**

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。

急に寒くなり寒さが厳しい季節になりました。この時期、やけどをする人が増えます。また年間を通してやけどで多くみられるのが、ヘアアイロン。アイロン部分を顔や首にあててしまった。手で握ってしまった。床に置いてあったのを足で踏んでしまったなど……。朝のあわただしさや寝起きで頭がぼーっとしている時に注意が怠ってしまうようです。

また電気カーペット・電気毛布・湯たんぼ・使い捨てカイロ等での低温やけどにも注意が必要です。『低温やけど』とは心地よいと感じる温度（40～50度程度）のものに長時間皮膚が接すると起こります。寝るときに使用したい場合は、寝る前に布団を温めておき、寝るときには電気を切る、湯たんぼを取りだすようにした方が安心です。

やけどをしてしまったら、流水で冷やす。ひどい場合は病院受診をしましょう。低温やけどは一見軽そうに見えて、肌の奥深くまで達している場合があるので、要注意です。



やけどに注意！



もっと知ろう！エイズについて

感染について～普通の生活の中でうつりません～

感染している人の血液・精液・膣分泌液などの中に HIV はいます。これが粘膜や傷口に触れるときに、感染する危険があるのです。

こんなことでは感染しません



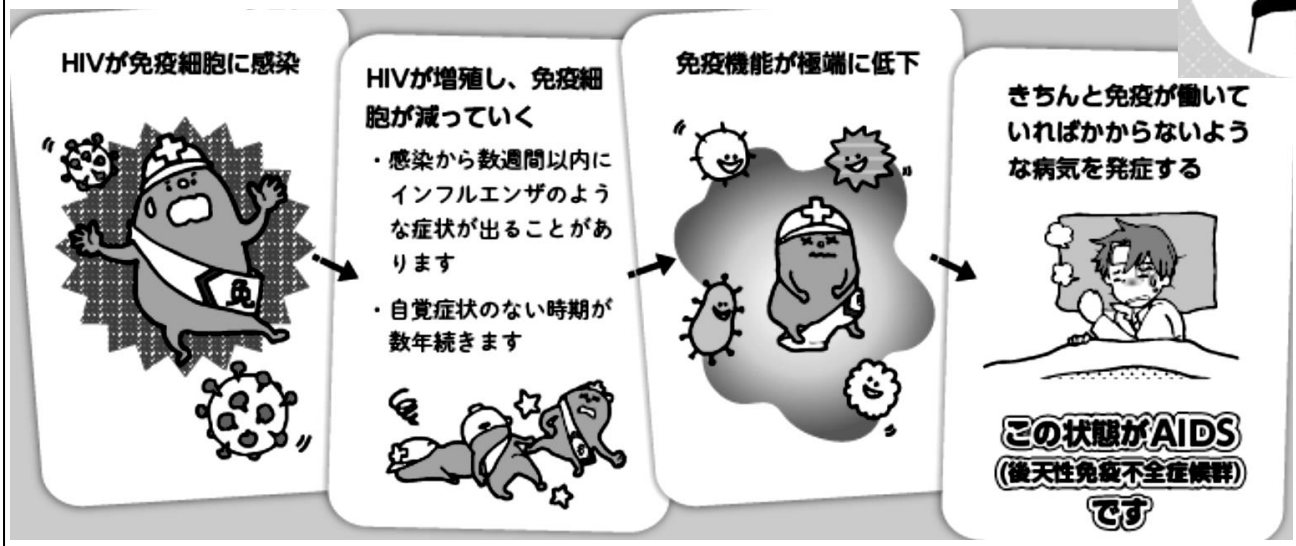
あなたのエイズのイメージは？

怖い病気？治らない病気？死んじゃう病気？
HIV/AIDSは、昔は不治の死の病でした。現在は、服薬によってHIVの増殖を抑制し、AIDSの発症を防ぐことができます。HIVに感染していない人と同じくらい長く生きられるようになりました。

適切な治療をすれば生活が妨げる病気ではなくなってきたのです。ただし、早期発見が大切です。



HIV発症からAIDSになるまで



検査について

もしHIVに感染していても、早く見つけて、早く治療を始めれば、通院するだけで普通と同じ生活が送れます。また、他の人にうつす危険も小さくなります。ところが日本ではまだ、HIV感染からエイズ発症へと進んでから、やっと見つかる人がいます。1日でも早く治療を始めるために、1日でも早く検査を受けて見つけることが大切です。それなのに「陽性になると怖い」という人もいます。心配があれば受けて、陰性と出れば安心ですし、陽性でも早くに治療を始められます。「名前を知られたくない」という人は保健所なら名前や住所を知らせず、無料で検査を受けられます。



放っておいていいことなどありません！

最寄りの保健所で無料・匿名で検査を受けられます。保健所のHPを確認してください。