

# ほけんだより 12月

## 体と心の不思議な関係



誰かを好きになったことはありますか？ 誰かを好きだと思う気持ちは自然なもので、とてもステキなものです。そんな「好き」という気もちと体の関係について考えてみましょう。

### いろいろな人がいる

昔は、好きになる相手は「異性である」のが普通と考えられていました。しかし今は、LGBTといわれる人や、性別違和の人など、さまざまなタイプの人がいることが知られています。だから、「男同士なのに、ドキドキする」「わたしは女の子だけど、同性の友だち(女の子)が気になる」「男だけど、スカートをはきたい」「女の子らしくしなさいって言われるのが、嫌で仕方ない」と思う人がいても、それは悪いことでも、特別変なことでもありません。

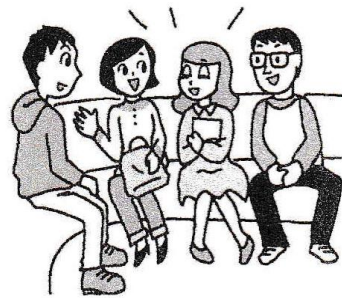
### 差別をなくすために

何が性指向(好み)を決定するのか、その要因ははっきりしていません。日本では、LGBTの割合は、50人に1人も、20人に1人も言われています。にもかかわらず、日本では「私はこれまでLGBTの人に会ったことがない」「自分のまわりでは見かけたことがない」という人々が大半です。それは、LGBTの人が周囲から好奇や偏見の目で見られたり、からかわれたり、批判されたりするのを避けるために、本当のことを周囲に打ち明けられないからでしょう。中には、自分自身を認めにくかったり、まわりの目を気にして悩んだりした結

### LGBTってなあに？

みなさんは、LGBTという言葉を知ったことがありますか？ LGBTとは、レズビアン(L)、ゲイ(G)、バイセクシャル(B)、トランスジェンダー(T)の頭文字をとった性的少数者を表す言葉です。それぞれ、自分らしい「好き」の気もちをもっています。今、日本でも世界の国々でも、誰もが自分らしく生きることを認め合う社会をめざしており、LGBTに対する理解も少しずつ深まっています。

果、不登校になったり自殺を考えたりするなど、辛い毎日を送っている人もいます。世の中には、さまざまな人がいます。そうした人と人との違いを受け入れ、お互いに尊重することは、性のことに限らず、人間としてとても大切な姿勢です。それこそが差別をなくし、誰もが自分らしく生きられる幸せにつながるからです。



あいつゲイだって。レスだって。この言葉は相手を傷つけるかもしれません。言葉に責任をもちましょう

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？ できたことも、あと一歩たりなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれます。さて、今月号は「体と心の不思議な関係」と12/1世界エイズデーにちなんで「エイズについて」の特集です。

### 知っておきたい言葉と意味

- レズビアン** 女性に「好き」の気もちを感じる女の人。
- ゲイ** 男性に「好き」の気もちを感じる男の人。
- バイセクシュアル** 男性にも女性にも「好き」の気もちを感じる人を指す。両性愛者。
- トランスジェンダー** 自分の体と心の性別に違和感をもつ人。

最近ではLGBTにあてはめず、SOGIという考え方もあります。

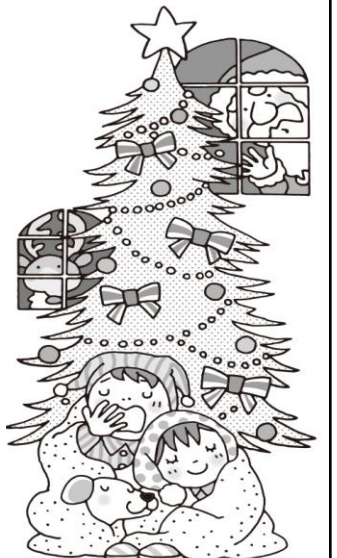


だれだれも誰かを好きになっても良いじゃない



### 保健室からのお知らせ

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、体調不良の際は無理せずお家で休養を取らせてください。朝は健康観察をしっかりと行い、悪化する前に休養をとらせましょう。
- 寒くなったり暑くなったり体調を崩しやすい時期です。生活習慣を整える等して健康に過ごせるようにしましょう。



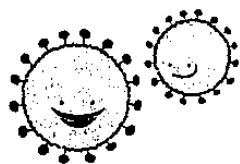




# エイチアイブイ エイズ HIV・AIDS

## HIV (ヒト免疫不全ウイルス) って?

HIVは、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスです。



不特定多数の人と性的接触もリスクが上がります

### 性的感染

コンドームを使わないセックスなどで粘膜や小さな傷から感染

### 血液感染

注射器の共用による回し打ちや、医療現場での針刺し事故など  
※現在、国内では輸血での感染はほとんどありません

### 母子感染

胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から感染

## 年間約1,500件

日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間約1,500件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。でも、医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。みなさんには、未来のために、HIV・AIDSの「今」を知っておいてほしいと思っています。

沖縄県のHIV感染者、エイズ発症者は人口10万人あたり全国2位と高い出現率です。



## エイズのこと、ちゃんと知ってる?

エイズはHIVに感染して発症します

ヒト免疫不全ウイルス

### ◎ HIVに感染するのは?

- a トイレの便座
- b お風呂
- c プール
- d つり革
- e 手すり
- f 採血や献血



どれも感染しません。HIVの感染力はとても弱く性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

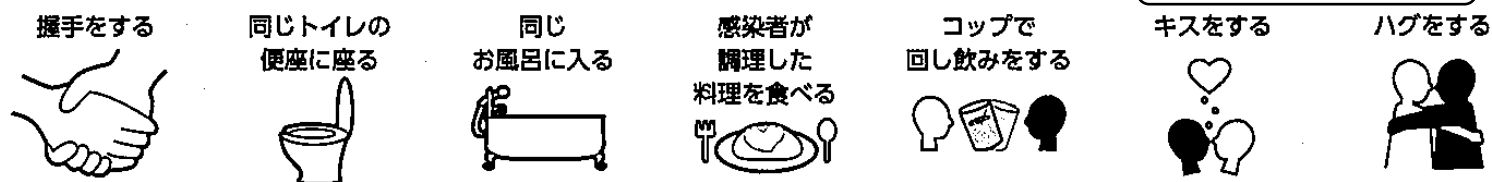
### ◎ HIVに感染したらどうなるの?

- a 治療法がないのでエイズを発症して死に至る
- b すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる



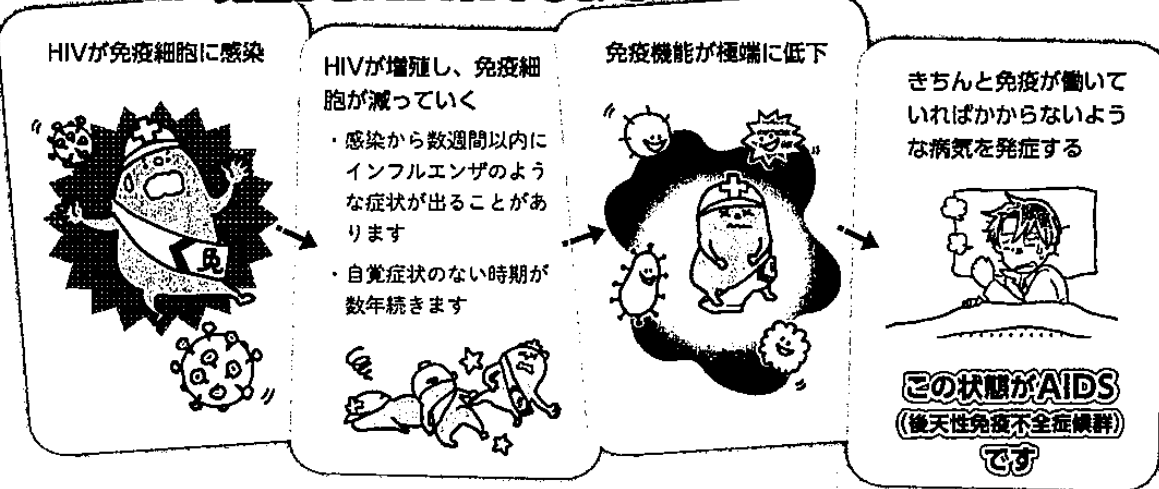
答えはb。薬を続けて飲むだけで、HIVの増殖をコントロールでき、他の人への感染リスクも低下します。

こんなことでは感染しません



他の人の血液は直接触らない。

## HIV発症からAIDSになるまで



## 治療のいま

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、生活を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。

考えてみよう→エイズに感染しないためにどのような事に気を付けたらいいのか、エイズの3つの感染経路から考えてみましょう。