

ほけんだより 12月

2018年12月6日

小川南中学校保健室発行

季節はめぐり冬・・・校庭の木々は葉を落とし、冬の装いになりつつあります。気温も下がってきており、登下校の時は防寒対策が必要ですね。保温をしっかりして免疫力が落ちないように気をつけて生活しましょう。

2018年も残すところ1ヶ月となりました。皆さんにとってどんな年でしたか？ よかった点、悪かった点をしっかり反省し、より向上できるような反省点を活かしていきましょう。



12月の保健安全目標

- ・冬の健康に気をつけよう。
- ・事故災害から身をまもろう。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には繊毛が並んでいてウイルスを外へ外へと運んでくれる。



線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクももの（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは細胞を乗っ取って増殖する。そんな時、免疫細胞が攻撃し追い出してくれる。



十分な睡眠をとる

ストレスを軽減する

栄養バランスよく食べる

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります



ウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度50%だと感染力が弱まる。

環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事



ウイルスはどこにでもある。体の中に入るのを防ぐために手洗いをしよう！

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

換気で追い出す

部屋の中にはくしゃみや咳で飛び散ったウイルスがいっぱい！窓を開けて換気しよう！



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

かかっていない人も、ロヤ鼻から入るウイルスをガードできます

マスクでガード



くしゃみや咳をするとウイルスをまき散らすことに・・・感染している人もしていない人もマスクでガード！

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね



★熱があるとき・・・水分補給をこまめにしよう。

消化のよい、栄養価の高いものを食べよう。

★下雨のとき・・・人肌位の温かさのもので水分補給をしよう。

★鼻がつまる時・・・湯気の立っている温かいもので鼻の通りをよくしよう。

★かぜのとき・・・あたたかく胃や腸に負担をかけず栄養を吸収しやすいもの・・・おかゆ、うどんなどに卵や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べよう

冬は お茶うがい が有効

ここ最近、かぜを引く人が増えてきているようです。運動した後や外から帰ってきた時はお茶うがいをしましょう。学校へ持ってきている水筒の中身も温かいお茶（緑茶または紅茶）に切り替え、まめにうがいをしましょう。

もっと知ろう！！ エイズのこと



「世界エイズデー」の日本で活動テーマが毎年決められます。平成30年度のテーマは「**UPDATE！エイズ治療のこと HIV 検査のこと**」です。(UPDATEとは「更新すること」です。)

「エイズ」ときくとどんなイメージを持ちますか？ 怖い病気、治らない病気、死んじょう病気…でも今はエイズに関する治療法はどんどん進歩しています。HIV(エイズウイルス)に感染しても治療を早く始めればエイズの発症を予防できます。そして治療を続けて体の中のウイルスを押さえられれば他の人に移す危険も小さくすると確認されています。**エイズについて古いイメージは正しい知識を取り入れてUPDATE(更新)しましょう。**



治療について

HIV 感染とエイズの違いを知っていますか？ HIV はウイルスのこと、感染するとからだを病気から守る「免疫」を壊していきます。HIV に感染しても自覚症状のない時期が数年続きます。そのまま放っておくと免疫力がどんどん低下するために、健康なら免疫力で抑えられる病気に簡単に感染してしまいます。このように免疫力の低下で病気を発症すると「エイズ」と診断されます。現在、エイズの完全な治療法はありませんが、医療は進歩しています。HIV に感染しても、抗HIV 剤を複数組み合わせる治療を早く始めれば体の中のHIV ウイルスの量を抑え続けることができます。つまり治療を続ければ感染していない人と同じような生活を送ることができるのです。



感染について

HIV ウィルスは血液・精液・膣分泌液などの中にいます。このウィルスが他の人の粘膜や傷口に触れると感染する危険性が出てきます。以前は輸血での感染もありましたが、現在は厳重な検査でほぼ安全です。また、母親が感染していても母乳を赤ちゃんに与えなければ赤ちゃんへの感染は1%以下です。HIV ウィルスの感染力はとても弱く、普通の生活の中で人にうつることはまずありません。



こんなことではうつりません！！

感染した人を刺した蚊に刺される、タオルの共用(血がついてなければ大丈夫)、洋式トイレ、感染者が調理したものを食べる、病院の採血や注射、お風呂・プール、軽いキス



検査について

HIV に感染したか疑わしい場合は、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「陽性と出ると怖い」と言って検査をなかなか受けない人もいます。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るのです。心遣いがあれば、早く検査を受けて陽性が陰性を確認することが大切です。また、「名前を知られたくない」人は保健所なら名前や住所を知らせずに無料で検査が受けられます。人からの「差別や偏見が怖い」という人もいますが、**正しい知識さえあれば差別や偏見をする必要はないのです。エイズに関する正しい知識をまめにUPDATEしましょう。**

**冬休みの
過ごし方**

規則正しい生活をしよう。



誘惑に負けないで!



冬休み中に治療を
済ませよう。

年末年始も早寝早起

