

ほけんだより 12月

平成29年12月4日 指宿高等学校保健室発行

雪の結晶というとどんな形を想像しますか？6つの花びらがついた花のような形でしょうか。温度や湿度によっても形を変えるそうです。同じように形を変えるものに、カゼの原因になるウイルスがあります。形は色々でも、基本的な予防法は手洗いと規則正しい生活。やっとなおったのに違う種類のウイルスでまたダウン、なんてことにならないように気をつけましょう。

12月1日 世界エイズデー

“レッドリボン（赤いリボン）”は、もともとヨーロッパに古くから伝承される風習のひとつで、病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。この“レッドリボン”がエイズのために使われ始めたのは、アメリカでエイズが社会的な問題となってきた1980年代の終わりごろでした。このころ、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティスト達にもエイズがひろがり、エイズに倒れて死亡するアーティスト達が増えていきました。そうした仲間達に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、“赤いリボン”をシンボルにした運動が始まりました。この運動は、その考えに共感した人々によって国境を越えた世界的な運動として発展し、UNAIDS（国連合同エイズ計画）のシンボルマークにも採用されています。レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

平成29年度
「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ
UPDATE!
エイズのイメージを変えよう

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。情報をUPDATE（更新）して、AIDSのイメージを現実に近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

平成28年版
HIV/AIDS 感染者情報

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。ちなみに10～19歳の新規HIV感染者は15件でした。また、診断された時すでにAIDSを発症していた人が3割ほどいる状況も続いています。早期発見の機会を逃している人がそれだけいるのです。現在ではAIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広くすすめていきましょう。

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

インフルエンザ

一番多い飛沫感染
感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。

ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで【空気感染】することもあります。



38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。



抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。あとは、安静・睡眠・水分補給。



・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。
・空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。
・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。

アルコール消毒も効果あり

・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。
・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。



感染

(ほとんど経口感染)
・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。
・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。
・感染した人が調理したもからうつります。
・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。

ノロウイルスの感染力は、強力!



症状

おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。



かかってしまったら

抗ウイルス薬はありません。
・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。
・1～2日で自然に治ります。

下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう



予防

・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。
・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。



気をつけること

・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。
・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。
・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。

処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう

この子が探しているものを見つけよう



4つの暗号を解いてつなげると？

→ □□□□

暗号1
し□ん
あい□
□きすと

暗号2
□かつ
□つり
□るーらいと

暗号3
□つした
□いず
あ□しゅ

暗号4
かい□
めい□
□まん

ヒント1
それぞれの暗号の□の中には同じ字が入るよ。

ヒント2
しもやけの予防にも効果的です。ただし濡れたらすぐに外すこと。

ヒント3
保温は、3つの「首」がポイント。首と足首と、もう一つは？