

ほけんだより 12月

H30. 12. 3 指宿高校保健室発行

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症がはやり出すシーズンになりました。県内ではすでにインフルエンザでの学年閉鎖がありました。本校でも感染性胃腸炎での欠席者が出ています。予防の第一は **手洗い**!! 石けんを使って、しっかりと流水で洗いましょう。

＝鹿児島レッドリボン運動月間＝

鹿児島県では、エイズに関する正しい知識の普及啓発を図ることにより、エイズの予防及び感染者・患者が尊厳を持って暮らせる社会づくりを推進する事を目的として、12月1日の「世界エイズデー」を中心とした11月16日から12月15日までを「鹿児島レッドリボン月間」として定めています。



平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE(更新)が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。



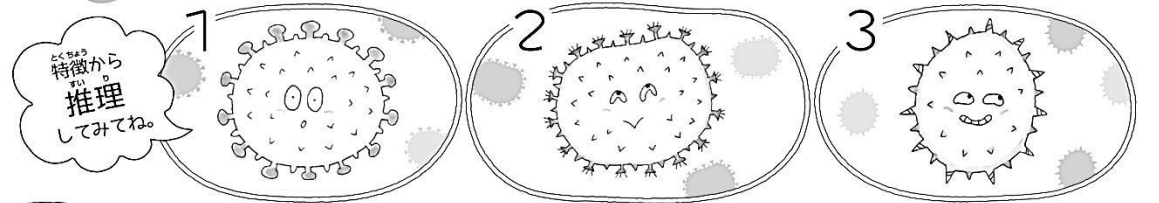
☆冬至には「ん」のつくものを! ☆

1年で昼が最も短く、夜が最も長くなる日が12月22日「冬至」です。冬至には「ん」のつくものを食べると、「運」が呼び込めると言われ、カボチャを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入ると、風邪をひかなくなるという言い伝えなどがあります。でもカボチャは「ん」がつかないのでは? いえいえ、カボチャは「なんきん」とも呼ばれ、実は2つもつくのです。他にも「にんじん」「れんこん」「だいこん」「みかん」「ぎんなん」などなど。また、ゆずの香りがするお風呂は、リラックス効果もあり、冷えた体を温めます。

風邪に負けない体を目指しましょう!



Q. 何の病気のウイルスでしょう?



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
特徴から推理してみよう	*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	*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る *ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる *感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状	○37~38°C位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり 	○38°C以上の高熱 ○頭や筋肉、関節が痛む ○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○「急に」全身がだるくなる 	○吐き気、おう吐 ○下痢、腹痛
かかったらどうする?	◇睡眠をとり、安静にする ◇食べられそうなら消化の良い食事をする ◇水分補給をする 	◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります) ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする 	◇安静にする ◇水分補給をする(脱水症状に注意) 抗ウイルス薬はありません

2018年12月3日発行

熱があるときは

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

かぜのときは

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつまるときは

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。