

ほけんだより



今月の保健目標
インフルエンザについて
理解し、予防しよう

R1・12・2 流山市立おおたかの森中学校 保健室

2019年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？今月22日は1年で一番日照時間が短い「冬至」です。冬至には柚子をお風呂に入れて「ゆず湯」にする習慣があります。からだを温まり風邪をひきにくくすると言われています。寒い日が続くのでお風呂につかって温まり、体もこころもリラックスできるといいですね。



12月1日は世界エイズデー

エイズとは

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染により、発症する病気。完治する治療は見つかっていません。

病気の経過 HIVに感染すると、数年～数十年くらい潜伏期間(自覚症状のない時期)が続く。免疫力が徐々に弱まり、普段病気を起こさないような弱い病原体で重い感染症を引き起こす状態(エイズ発症)となります。

感染経路 HIVは、感染者の血液・精液・膣分泌液に存在し、**性行為による感染・注射針等の共用による血液感染・母子感染**の3つが主な感染経路です。

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

A どれも感染しません。HIVの感染はとて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

A 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。



インフルエンザを理解しよう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

また、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。ひどい時には肺炎や急性脳症となり、重症になることがあります。体調が悪いときには早めに病院で受診しましょう。

感染症のまん延予防のため、各学級へ加湿器を、学年フロアの水道へ手指消毒用のアルコールを設置しています。アルコール消毒はきれいに手を洗った後に行ってください。

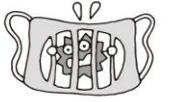
こまめな手洗いうがいで病気を予防しましょう。
〈咳エチケット〉

インフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症の例も少なくありません。

咳やくしゃみが出るときはできるだけ不織布製マスクを使用し、他の人に感染を広げないようにしてください。また、マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないようにして、感染拡大を予防しましょう。

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1μmは1,000分の1mm)



インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

～保護者の方へ～

<インフルエンザ>出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日」を経過するまでとなり、**最短でも「発症した後、5日を経過」**するまでは出席停止となります。発症日については症状が出始めた日を発症日とし、その日を含まずに翌日を1日目として起算します。「治癒証明書」の提出は不要ですので、出席停止期間は家庭で療養し、感染を広げないようにご協力をお願いいたします。

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症(発熱)			(解熱)	出席停止		登校可

令和元年度「世界エイズデー」キャンペーン

UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりて

～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるよう後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。

