

いきいきだより12月

R1年12月4日 大阪市立梅香中学校 保健室

寒さが厳しくなってきました。冬の感染症と言われる「インフルエンザ」の報告を聞いていませんが、流行する前に予防を意識して、過ごしましょう。

インフルエンザを予防する3つのステージ



保温・加湿で弱らせる



- 環境は
- ・温度20~25°C
- ・湿度50~60%



手洗いでシャットアウト



- 手洗いは
- ・外から帰ったら
- ・食事の前に



線毛で追い出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

換気で追い出す



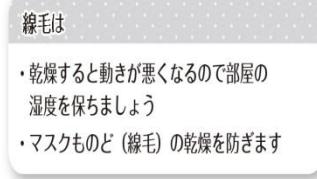
- 換気は
- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける



- 正しいマスクのつけ方は
- ★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。



- 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
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける



インフルエンザウイルスは

これを

- | | | | | | |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋 | スキ | キレイ | ⑥ マスク | スキ | キレイ |
| ② 口を開けて寝ている人 | スキ | キレイ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キレイ |
| ③ 教室の換気 | スキ | キレイ | ⑧ 人が集まるところ | スキ | キレイ |
| ④ うがい・手洗い | スキ | キレイ | ⑨ ストレスの多い人 | スキ | キレイ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キレイ | ⑩ 早寝早起き | スキ | キレイ |

好き?
嫌い?

12/1 は世界エイズデー 本当のことを知っておこう

エイチアイエイ 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。



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

こんなことでは感染しません

握手をする



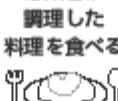
同じトイレの便座に座る



同じお風呂に入る



感染者が調理した料理を食べる



コップで回し飲みをする



キスをする



ハグをする



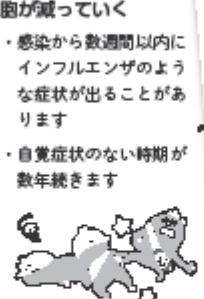
HIV発症からAIDSになるまで

HIVが免疫細胞に感染



HIVが増殖し、免疫細胞が減っていく

- ・感染から数週間以内にインフルエンザのような症状が出ることがあります
- ・自覚症状のない時期が数年続きます



免疫機能が極端に低下



きちんと免疫が働いていなければからないような病気を発症する



この状態がAIDS
(後天性免疫不全症候群)
です

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。

Q 感染したかも…

A 4週間以内では検査で陰性になることも

ある程度ウイルスが増えてからでないと検査で感染を見つけることができません。およそ1ヶ月経ってから検査をすれば、感染している場合陽性になる確率が上がります。

Q どこで検査できる?

A 保健所、病院などで検査可能

保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話確認を。



Q 他の性感染症との関連は?

A 性器の粘膜が壊れて感染しやすい

性感染症にかかっていて、性器の粘膜が正常な状態にないと、HIVに感染しやすくなります。粘膜が傷ついている場合も同じです。

