

ほけんだよい12月号

令和2年12月1日
大阪市立東中学校
保健室

今年も残すところあと1ヶ月です。みなさんにとって、どんな1年でしたか？

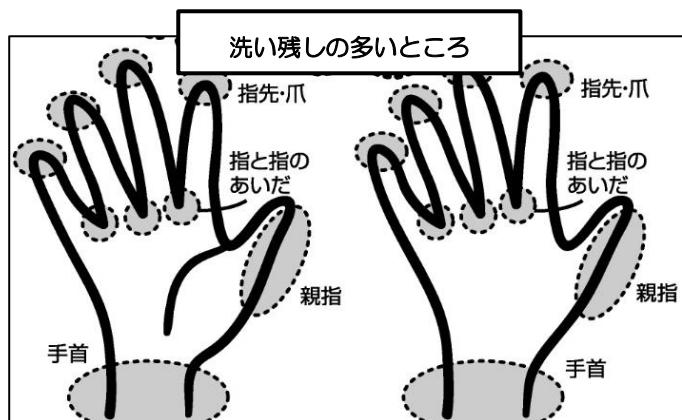
新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないことがたくさんあったと思います。1年の疲れから体調を崩さないように、生活リズムを整えて、元気に新年を迎えましょう。

～手洗いの年、締めくくるのは やっぱり…～

今年は、「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを、意識し、実践した1年だったと思います。コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本！石けんで丁寧に洗えば、手についているウイルスの感染力がぐーんとさがります（30秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます）。

これだけ意識して手洗いをしたみなさん、もう「**手洗い習慣**」が身についているはず！！！
今年だけでなく、またコロナが終息した後も、当たり前のこととして手洗いを続けましょう。
また**清潔なハンカチを持ち歩く習慣**も身についているはず…ですよね。

自分のできる
最大限の自己管理をしましょう！



～12月1日「世界エイズデー」～

日本では、HIV感染やエイズ発症がわかった人が、年間約1500件新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。でも医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はいまだにあるようです。みなさんには、未来のために、HIV・エイズの「今」を知ってほしいと思います。

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)

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のこと。

エイズ(後天性免疫不全症候群)

HIVに感染した人が、免疫機能の低下により、合併症を発症した状態のこと。

早期発見・適切な治療によって

生活を妨げる病気ではなくなってきています！

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

Q 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の感染力はとても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。

Q HIVに感染したらどうなるの？

- a 治療法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



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。

～引き続き、感染症に注意しよう～

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☒	平熱～高熱	☒	☒	☒	☒
インフルエンザ	☒	高熱	☒	☒	☒	☒
カゼ	☒	平熱～微熱	☒	☒	☺	☒

☒ … 高頻度 ☒ … よくある ☒ … ときどき ☺ … まれに ※無症状の場合を除く

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。
「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

しんどいなと思ったら、また発熱等の症状があれば、無理をせず！！！

まずは、
かかりつけ医に相談
(かかりつけ医がない場合は保健所へ相談)

< 感染性胃腸炎について >

「感染性胃腸炎」とは、ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。

特にノロウイルスによる胃腸炎が11月から2月ごろに多く発生します。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）

症状	<ul style="list-style-type: none"> 突然の激しい吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、脱水症状 発熱はあるが軽度 <p>※ 症状は感染してから 24～48 時間で出現</p> <p>※ 通常、1週間以内で回復するが、症状回復後も1週間程度はウイルスの排出が続く</p>
感染経路	<p>① 人から感染（嘔吐物や便から二次感染・飛沫感染など）</p> <p>② 食品からの感染（ウイルスに汚染された2枚貝など）</p>
ワクチン	なし
治療法	水分補給などの対症療法のみ



★ 感染予防のワクチンや治療薬が開発されていないため、症状が出たら、水分を補給しながら回復を待つしかありません…。そのため、予防が大切です！！！

▼ 予防法

① 手洗い・うがいをする！

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかりと手を洗いましょう。



② タオルやハンカチの貸し借りはしない！

感染力がとても強いウイルスです。油断しないようにしましょう。



③ 食品は加熱する！

食品はしっかりと中まで火を通して（85～90℃で90秒以上）食べましょう。

④ 吐いたときや、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生へ知らせる！

ウイルスは嘔吐物や便の中にたくさんいます。



乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します。

