

# ほけんだより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、我慢しないとイケ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。

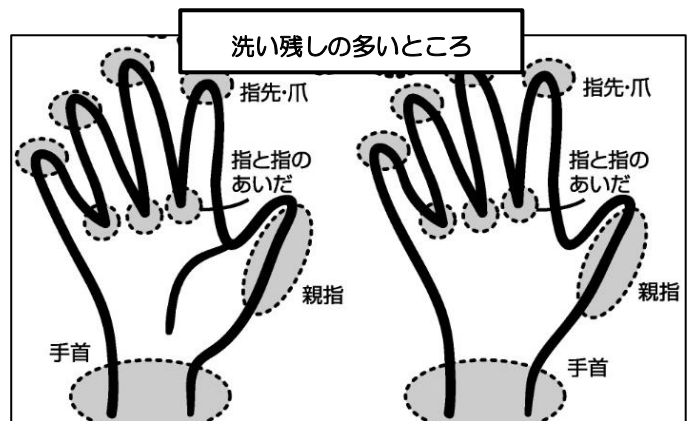
## ～手洗いの年、締めくくるのはやっぱり…～

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は、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**も身につけているはず…ですね。

### 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

### ◎ 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



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。

### ◎ 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



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?

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)

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

### < 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"> <li>・ 突然の激しい吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、脱水症状</li> <li>・ 発熱はあるが軽度</li> </ul> ※ 症状は感染してから24～48時間で出現 ※ 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
感染経路	① 人から感染（嘔吐物や便から二次感染・飛沫感染など） ② 食品からの感染（ウイルスに汚染された2枚貝など）
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。

