

ほけんだぶり 12月



大阪市立淀中学校
保健室
2015. 12. 4

ジングルベールジングルベール鈴が鳴る〜♪

いよいよ12月!! 今年も残すところ1カ月となりました!
12月はイベントが盛りだくさん!!
クリスマスにお正月・・・楽しみですね
残り約1カ月の過ごし方で多少は変わってくるのではないのでしょうか。
(あえて何かは言わない。わかるよね。)

———いい子にしているよ。
この1年振り返ると色んなことがありましたね。
無事に1年経ったのも自分の周りにいてくれる人たちのおかげ。
感謝の気持ちを忘れず、悔いのない2015年にしてください!



エイズは、HIVウイルスに感染して起こる病気で、感染から発症まで長い時間がかかります。
感染に気付かず、ほかの人に移してしまうこともあります。
2013年の1年間に日本で新しくHIVに感染した人は過去2番目に多い1106人、感染に気付かずエイズを発症した新規患者は過去最多の484人でした。

感染を防ぎ、感染を広げないために大切なのは、1人ひとりが正しい知識を持ち、それを行動に結びつけること。
それはみなさんの世代から、すでに始まっているのです。

HIV エイズウイルスのことで、このHIVウイルスに感染すると「Hiv感染」という。

エイズとは (AIDS) HIV(ウイルス)の感染から免疫機能が低下して、色々な病気に発症し、重症化する状態の病名。

予防対策

HIVは感染者の血液や精液、唾液分泌液などにいますが、感染力は弱く、日常生活(握手・入浴など)ではうつりません。

感染の危険があるのは次の3つ

- ① 性的な接触で HIVが粘膜やキズから進入
- ② 血液中のHIVがキズから進入
- ③ 母親から赤ちゃんへの母子感染

その人のことをちゃんと知っていますか?

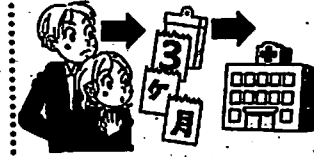


安易で無防備な性的接触から、HIVに感染することがあります。

また、他人の血液に直接触れないことを、心がけていきましょう。

早期発見

HIVに感染しても自覚症状がない期間が数年続きます。その間に他人にうつす危険もあります。
「もしかしら」と思ったら保健所や病院での検査が必要です。ただし、HIV抗体は感染から3カ月経たないと検出されません。



	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス)
多い時期	1~2月 1 2	11~2月 11 12 1 2
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水の他にも頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛を伴うことも 発熱は軽度
感染	人からの感染 (飛沫感染・接触感染)	人からの感染 (嘔吐物からの二次感染・飛沫感染) 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	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザウイルス薬の服用	水分補給などの対症療法のみ
予防	マスク・手洗い・予防接種	手洗い・食品の加熱(85℃以上で90秒間以上)

秋から増えている新型コロナウイルス対策は同じ。手洗いと十分な加熱を!

冬に気をつけて! 冬の感染症



なぜかな? と思ったときは 早めの対処

- ▼ たっぷり寝て、免疫力を高める
- ▼ からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- ▼ 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする

突然ですが、皆さん、「ちびまるちゃん」を知っていますか? そのまるちゃんの父ヒロシの言葉に、今はそれがありません。
「思い出して、懐かしさで涙が止まりません。写真を見てあれこれ思い出しているヒロシはいい。」 私はこの言葉に救われました。
先日、私の父が亡くなりました。その時に一番ショックだったのが、写真の撮えがきれいだったこと!
そんな時、父ヒロシの言葉思い出しました。本当に大切な思い出は写真で見つかる。自分の思い出を、いつまでも忘れないでほしい。それって、素直な気持ちじゃないか。
今はスマホという便利なものがある、キレイな写真を簡単に撮れる時代。
友達との写真、キレイな景色、おいしい食べ物、もうすぐ冬休み、クリスマスやお正月、シューターチャンスがたくさんある行事がいっぱい。11月、12月のシューターを、写真と撮ることに夢中になってしまいがちですが、今年はぜひこのシューターを、素直な思い出を作ってください! ☺