

ほけんだより 12月



令和元年 11月29日
大阪市立新東淀中学校

2019年も残すところあと少し。今年はどんな1年でしたか？今月は冬休みが始まる月です。クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事がたくさんまっていますが夜ふかしや食べすぎなどをして、体調をくずさないように気を付けましょう。風邪やインフルエンザになって辛い冬休みだった…なんてならないように規則正しい生活リズムを心がけましょう

全員が知っておきたいインフルエンザ



1. カゼとインフルエンザの比較

カゼ

様々なウイルス・細菌が原因

- ・咳や鼻水、喉の痛みなど上気道症状が中心
- ・37度台の発熱が多い
- ・症状は軽め・発症はゆるやか

インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因

- ・上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの症状の全身症状も
- ・38℃以上の高熱もでる
- ・症状が重い・急激に発症する

2. 発症したら？

予防するために、手洗いや加湿、換気することなども重要です。また、予防接種も有効でかかったとしても重症化を防ぐことができますと言われています。

カゼには症状を緩和させる薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。インフルエンザを疑ったら医療機関を受診しましょう。

学校は出席停止！！

基準は
発症後5日を経過し、
かつ解熱後2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 	解熱 					登校OK 	
発症 				解熱 			登校OK

3. 家族が発症したら？

- ☆感染した本人も家族もこまめに手洗いをする。
- ☆可能なら別室で隔離する。無理ならなるべく1～2m以上距離をとる。
- ☆近づく場合はマスクをつける。マスクを外したら手を洗う。
- ☆食事は一緒にとらないようにする。
- ☆手指や感染した家族がよく触るドアノブなどをアルコール消毒する。 など・・・



12月1日は世界エイズデー

H I V=AIDS じゃない!!

AIDS: 病気の名前

H I V: ウイルスの名前

AIDS（エイズ）とは、日本語で「後天性免疫不全症候群」といって、H I V（ウイルス）に感染した結果、からだの免疫力（抵抗力）が落ちてさまざまな病気を発症するようになることです。

Q. 感染経路は？

A.

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すること

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で感染すること

母子感染

胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から感染すること

現在、国内では輸血での感染はほとんどありません。

こんなことでは感染しません



握手をする



コップで回し飲みをする



同じお風呂に入る



ハグをする



同じトイレの便座に座る



感染者が調理した料理を食べる



キスをする



HIV感染からAIDSを発症するまで

H I Vが免疫細胞に感染

- 性的感染
- 血液感染
- 母子感染

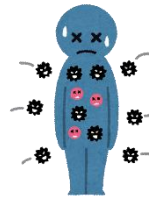


H I Vが増え、免疫細胞が減っていく

- 自覚症状がない時期が数年続きます。（インフルエンザのような症状がでることも…）



免疫機能が極端に低下



きちんと免疫が働いていればかからない病気を発症する

この状態が AIDS です！



昔は不治の病だったH I V/A I D Sですが、現在はA I D Sの発症を防ぐことができるようになりました。適切な治療をすれば、H I Vに感染していない人と同じくらい長く生きることができます。ただし、早期発見が大切です。