

ほけんだより 12月



今月の保健目標 エイズの問題を考えよう!

エイズ・HIV感染について、皆さんはどのくらい知識がありますか?保健の授業で勉強しているはずですが、正しい知識を持ち、正しく行動ができる人は何人いるのでしょうか?

今、20代・30代の若い世代のHIV感染者の増加が深刻な問題になっています。正しい知識を持っていても、HIVが身近な問題だと感じていなければ、正しい行動をとることはできません。都会の問題ではなく、石川県でも新たな感染者がじわじわと増加している現状があります。まずは、身近な問題として、エイズ・HIV感染について興味を持ってください。HIVは、感染してしまうと体から取り除くことはできません。感染してから後悔しても遅いのです。

HIVとエイズのいまは?

<p>2014年末時点で、日本の</p> <ul style="list-style-type: none"> ■HIV感染者は.....16,903人 ■エイズ発症者は.....7,658人 	<p>2014年に日本で新たに報告された</p> <ul style="list-style-type: none"> ■HIV感染者は.....1,091人 ■エイズ発症者は.....455人 <p><small>平成26年エイズ発生動向 (厚生労働省エイズ動向委員会)</small></p>	<p>このうち 20歳代は349人、 30歳代は347人と、 圧倒的に多い</p>
--	--	---

エイズとは HIV (ウイルス) の感染から免疫力が低下して、いろいろな疾患 (厚生労働省の決めた疾患) を発症した状態です。

いま10代の
あなたたちから
感染者ゼロに!

▲そのために正しい知識を

予防対策

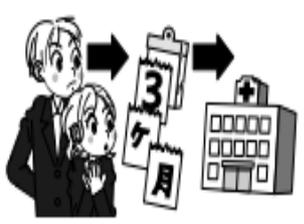
HIVは感染者の血液や精液、膣分泌液などにいますが、感染力は弱く、日常生活 (握手・入浴など) ではうつりません。感染の危険があるのは次の3つ

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



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。「もしかしたら」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。



治療のいま

いまはまだからだの中のHIVを取り除くことはできませんが、HIVが増えるのを押さえる治療薬があります。HIVに感染、エイズを発症してもきちんと治療すれば普通の生活も送れます。ただし、エイズを発症してしまうと治療は難しくなるので、早期発見、早期治療



AB棟大規模改造・耐震工事完了!!新しく手洗い・足洗い場ができました♪

待ちに待った工事の完了です。今まで、保健室に来るのも遠く、生徒玄関から自分の教室へ行くのも大変でしたね。

工事の完了に伴って、購入前に新しく手洗い・足洗い場が設置されました。感染症予防のためにもぜひ、食事の前の手洗いをしっかりしてくださいね。MYタオル、MYハンカチも忘れずに持ち歩きましょう。



かぜ・感染性胃腸炎が流行ってきました!?気をつけましょう!

外出の機会も増える12月ですが、かぜ・感染性胃腸炎も心配な時期に入ってきました。インフルエンザの予防接種は受けましたか?予防接種やマスクの着用・手洗い・うがいで感染症を予防しましょう。うがいがかたくなできないときは、こまめに水分補給することで、のどの粘膜の乾燥を防ぎ、感染症の予防効果があるといわれています。甘いジュースは虫歯の原因になりますのでお勧めしませんが、水やお茶をこまめに飲んで感染症を防ぎましょう。

気をつけたい冬の感染症

	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 1 1 2 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も対策は同じ。手洗いと十分な加熱を!

かぜかな? と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- 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



こんなときは、インフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

ノロウイルス汚染の処理方法

ウイルスが含まれているおう吐物や便は、感染性胃腸炎の感染源! 適切な処理が大切です。

- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用。
- ②汚物が乾かないうちに、ペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。
- ③汚れた場所を、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き取ります。
- ④それから丁寧に水拭きしてください。
- ⑤最後は、汚物や手袋などを全部ビニール袋に入れて次亜塩素酸ナトリウムに浸し、密閉して廃棄です。

手を二度洗いすることもお忘れなく!