



ほっぴんだより 12月

北陵高



今月の保健目標

今年の治療 今年のうちに！

治療勧告書を配布された生徒は、今年中に医療機関を受診しよう！



いつの間にか吐く息が白くなり、温かい鍋が恋しい季節となりましたね。12月に入り、2学期も終盤に差し掛かっています。学校行事が盛りだくさんで慌ただしい2学期でしたが、11月の北陵祭、収穫祭、持久走大会も無事に終了し、期末テストが終わるとあっという間に冬休み！今年ももうすぐ終わりです。2016年はどんな1年でしたか(*^*)？ 忙しかった2学期でしたが、張っていた気が緩んだ時に体調を崩しやすくなります。寒さと乾燥等により、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。換気や加湿、手洗いうがいやマスクをするなどし、感染予防に努めましょう！ 体調管理をしっかりとて、残りの2学期も休まず元気に登校してくださいね♪

12月1日は世界エイズデーです



世界エイズデーは、世界レベルでのエイズ蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定した国際記念日です。

「あなたがエイズに関して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しない」という、エイズについての理解と支援の意思を示す**レッドリボン**をシンボルとした取り組みです。毎年この日には、世界中でさまざまなイベントが行われ、世界中でエイズによって苦しんでいる人々に向けメッセージを送ったり、啓発活動を通してエイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的としたキャンペーンを行ったりしています。皆さんにも、エイズについて考える機会にしてほしいと思います。

エイズ(後天性免疫不全症候群:AIDS)とは、
ヒト免疫不全ウイルス(HIV)の感染により引き起こされる疾患です。感染ルートは右で示した通りです。

HIVに限らず、一般的に、湿性の生体物質(血液・汗以外の体液・傷のある皮膚・粘膜)への接触により感染するといわれます。しかしHIVは体液内でしか生息できず、空気や水に触れると感染力を無くするため、**日常生活で感染することはありません。**

ここで間違えないでほしいのが、『**HIV感染=エイズ発症**』**ではない**ということです。HIVに感染すると、症状はないもののHIVが体内で増え続け、身体の免疫機能が徐々に低下していく期間(無症候期)があります。この期間は、自覚症状はないが感染力はあるため、自分がHIVに感染していることを知らないと、他者にうつしてしまう可能性のある怖い期間です。**皆が正しい知識を身に付け、HIVに感染しない／させないように、心掛け・行動することが重要**です。

保健委員会の3年生は、夏休みに保健所に行き、エイズ検査について学んできました。実際に模擬検査のような形で流れを体験させていただきました。また、先日実施された北陵祭(校内公開日)で、エイズについてまとめたDVDを作成し発表しました。

～少しでも不安がある人は迷わず検査を！～

真岡市にある県東健康福祉センター(保健所)では、毎月エイズ検査を実施しています。**無料・匿名で受けられる、結果は本人のみにしか聞けないようになっている**、など、プライバシーの配慮などもしっかりされており、安心して検査を受けることができます。(※ただし、感染後に抗体ができるまで6～8週間かかるので、感染の可能性のある日から2～3ヶ月後の検査が確実です。)



正しい知識こそ何よりのワクチンです

HIVの主な感染経路

性行為による感染

精液、膣分泌液等を介して感染

日本での感染経路のうち

9割以上を占める

血液感染

注射器の共有などにより

HIV感染者の血液が

体内に入る

母子感染

妊娠中や出産時、授乳時

の感染

もう受診はお済みですか？



1学期に実施した健康診断の後に「受診が必要」というプリントを受け取った人は、今年中に医療機関に受診するようにしてください。

受診を勧めるのは、何らかの異常が発見されたから！症状が進行してからでは遅いですよ！！悪化する前に、早めの受診・治療をしましょう。

「自己管理ができない人」と思われてしまい、進路等にも関わってきます。何より自分のたった一つしかない大切な体です。十分にケアし、いたわってあげましょう(^_-)♡

ノロウイルスに気を付けよう！



ノロウイルスの主な感染経路は？



流行期間：11月～1月

主症状：下痢、嘔吐、腹痛

頭痛、発熱など

感染予防法は？

☆食事の前やトイレの後には必ず手洗い☆

- ＊ウイルスがついた手で、ものを調理したり食べたりしない
- ＊感染者の嘔吐物や便を片付けた時に付いたウイルスがトイレのドアノブに付着していることも…
- ＊爪は短く切っておき、せっけんで手や手首をよく洗った後は、流水でしっかりすすぎ、清潔なタオルやハンカチで拭く

☆二枚貝は十分に火を通す☆

- ＊ウイルスが濃縮されたカキなどの二枚貝を生で食べない
- ＊ウイルスは中心部が85～90℃で1分以上加熱すれば死ぬ

かぜの流行



マスクは正しくあつかつて！

かぜやインフルエンザがはやる季節になりました。予防だけでなく、他の人にうつさないためにも、マスクは正しくあつかうことが大切です。

- つけるとき
鼻からあごまでをしっかりとおい、すきまができないようマスクを顔にフィットさせる。
- はずすとき
ウイルスがついていることがあるので、マスクの表面にはふれないようにゴムひもの部分を持ってはずす。
- すてるとき
他の人にうつさないよう、ビニール袋に入れたり、ふた付きのゴミ箱の中に入れて。