

# 保健だより

今年もあとわずかとなりました。2学期は秋華祭や修学旅行、マラソン大会と行事が多く忙しい日々でしたが、皆さんにとって高校生活のよい思い出になったのではないのでしょうか？

これから寒さが一段と厳しくなってきます。感染症も流行してくるので、体調管理には十分留意してください。



## 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	11～12月
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・ 筋肉痛がある	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)
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 対処療法のみ
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

### 免疫力を高めよう!

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはなりません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力が体にはあります。それが免疫力です。

### 免疫力を高めるには

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・ストレスを上手に発散する
- ・適度に運動する
- ・からだを冷やさない



12月1日は世界エイズデーでした

# 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"> <li>□ HIV感染者は—16,903人</li> <li>■ エイズ発症者は—7,658人</li> </ul>	<p>2014年に日本で新たに報告された</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ HIV感染者は—1,091人</li> <li>■ エイズ発症者は—455人</li> </ul> <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>
--	---

このうち  
20歳代は349人、  
30歳代は347人と、  
任意的に多い

いま10代の  
あなたたちから  
感染者ゼロに！

△そのため正しい知識を

**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。

### 予防対策

HIVは感染者の血液や精液、膈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

その人のことをきちんと知っていますか？

安易で毎時無償な性病検査から、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が増えるのを抑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、早期治療が重要です。

## 冬休み こんな誘惑 にはNO!

**タバコ**  
試しに吸ってみ

**アルコール**  
正月くらいいいさ

**危険な薬物**  
1回だけなら大丈夫

**夜の徘徊**  
みんな集まっているから、おいでよ

**出会い系サイト**  
面白いことが待ってるよ

**キャッチセールス**  
ちょっとだけ時間ない？

## 献 血

今年は93名の方が協力してくれました。

人間の生命を維持することに欠くことのできない血液はまだ人工的に造ることはできません。特に冬場は風邪など体調を崩しやすいため、献血数が減少する時期のようです。勇気をもって献血に協力してくれた生徒の皆さんありがとうございました。

