

ほけんだより 12月

2015年のカレンダーも最後の1枚となりました。今年一年、どのようなことがありましたか？楽しかったこと、うれしかったことを思い出すと、またがんばろう！というエネルギーがわいてきます。よくなかったことは反省をして、スッキリとした新たな気持ちで新年を迎えられるといいですね。



冬を元気に過ごすために 感染予防！

アドバイス1

うがい・手洗いを

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスはヒトの口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。



アドバイス2

適度な温度と湿度

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。部屋を閉め切っているとウイルスがたまってしまいます。1時間に1～2回は換気し、空気を入れ替えましょう。



アドバイス3

マスクをつける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。



マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。しかし、ヒトには、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『免疫力』が備わっています。免疫力を高めて、からだを守りましょう。

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
- 7～8時間の睡眠
- 適度な運動
- ストレスをためない
- からだを冷やさない



2015年12月1日
貝塚市立第一中学校
保健室

3年生はもうすぐ

12月10日(木)

マラソン大会です！

マラソンは、心臓や肺の機能を高め、
じきゆうりょく持久力を高めるのに大変良い全身運動です。



また、苦しさに負けないで走り通すことによって
体力だけでなく、精神力をやしな養うこともできます。

走る前

- トレーニングをつんでおきましょう。
- 生活習慣、体調を整えておきましょう。
- 体調面などで気になることがある人は、担任の先生に伝えましょう。



当日までに

- 早めに起きて、朝食・はいべん排便をしっかりと。
- タオルや上着など、忘れずに。
- 靴は履きなれた靴を履いてきましょう。
- 足の爪が伸びていたら切りましょう。



当日の朝

- 準備体操は念入りに行い、体をあたためましょう。

走っているとき

- 遅すぎず、早すぎず、自分のペースを守りましょう。
- 体の調子がおかしくなってきたらペースを落とし様子をみましょう。
- 調子が悪くなったときはすぐに近くの先生に伝えます。



走ったあと

- 汗が冷えないうちにタオルでふき、上着を着ましょう。

12月1日は世界エイズデー

エイチアイブイ

エイズ

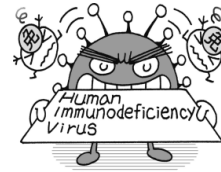
HIV と AIDS

何がちがう？

エイチアイブイ

HIV

HIVは、ウイルスの名前です。免疫（細菌やウイルスからからだを守る機能）の働きを助ける細胞に感染し、破壊していきます。



(Human Immunodeficiency Virus) = ヒト免疫不全ウイルス

エイズ

AIDS

AIDS（エイズ）はHIVに感染することによっておこる病気の総称です。からだの中のHIVが増えてくると同時に、免疫力（抵抗力）が低下し、健康な状態ではかからない感染症や悪性腫瘍などのさまざまな病気にかかりやすくなります。

「ニューモシスチス肺炎」など、特定の病気が23個決められていて、それらの1個以上を発症した状態をエイズと呼びます。

(Acquired Immuno Deficiency Syndrome) = 後天性免疫不全症候群

他人事ではあいません!!!

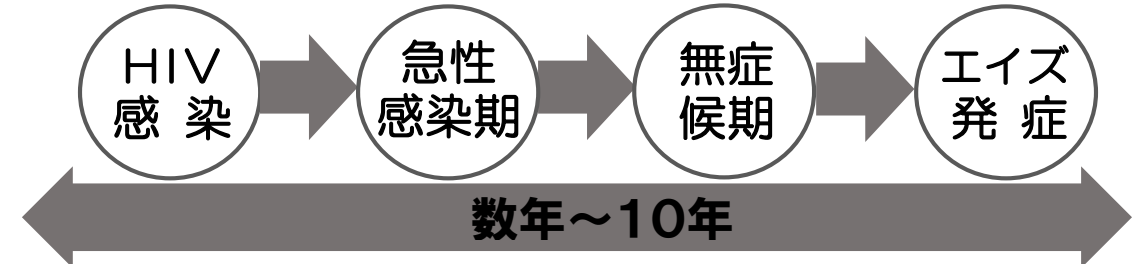
★HIV感染の状況（2014年の結果）

日本のHIV感染者…約26,000人 大阪のHIV感染者…2,811人

HIV感染者の報告数が多いのは東京ですが、感染者の増加率は大阪の方が高く、全国に比べて、AIDSを発症してからHIVの感染を知るというケースが多いといわれています。

HIV感染からAIDS発症までの流れ

HIVに感染してもすぐに発症するわけではありません。



急性感染期には初期症状として一般的にインフルエンザに似た症状（39～40℃の発熱など）があります。HIVに感染して2～4週間後から症状が出て、数日から数週間後には治まります。

急性感染期のあと、数年～10年程度は無症候期に入ります。無症状ですが、HIVがからだの中で少しずつ増加し、免疫力が低下していきます。この期間でも人に感染させる力はあるため、感染している自覚のないまま他の人に感染させる可能性があります。

HIVの感染について

現在の主な感染ルートは性的接触によるもの

感染リスクの高い行動		感染リスクはありません				
 コンドームを使わない性行為	 よく知らない人との性行為	 つり盆 手すり	 お風呂 プール	 飲食物 食器	 トイレ の便座	 軽いキス やハグ

AIDSは長い間、発症したら死を待つしかない病気として恐れられてきました。現在の医学でもHIVを完全に無くすことはできません。しかし、HIVが体内で増えるのを防ぐ薬が開発され、病気の進行を食い止めることが出来るようになってきました。ただし、完治しないので一生薬を飲み続けなければなりません。

正しい知識を持って予防を！

HIVは感染した人の血液・精液・膣の分泌液などの中に多く含まれています。無防備な性行為や、他人の血液に触れることは避けましょう。HIVが体に侵入する経路は限られていますので、むやみに恐れる必要はありません。正しい知識をもって感染しない行動を選ぶようになりましょう。