

ほけんだより 12月

2012年 第8号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

毎日寒いが続いていますね。体調を崩していませんか？2年生は修学旅行、1、3年生も期末テストが終わりホッとひと息ですね。2学期もあと少し、冬休みも目の前まで来ています。風邪などひかず元気に登校してくださいね。

ノロウイルスに気をつけて!!

★最近、新聞やテレビでよく耳にしているかもしれませんが、ノロウイルスが全国的に流行しています。嘔吐や下痢が続いている人はいませんか？そんなノロウイルスに感染しないために**予防のポイント**を**学校医の百々先生**にお聞きしました。

●ノロウイルスって何・・・??

ノロウイルスは、電子顕微鏡で見なければわからないほどの大きさのウイルスです。そんな小さなウイルスですが、ごくわずかな量(10~100個程度)体内に入るだけで感染すると言われている非常に感染力の強いウイルスなんです！

●感染するとどうなるの・・・?

ノロウイルスに感染すると、**吐き気、嘔吐、下痢、腹痛**などが主な症状としてみられます。発熱がある場合は37~38℃程度のことが多いようです。症状の現れ方は様々ですが突然激しい吐き気や嘔吐が起こることもあります。症状は1~3日程で治まります。また、ノロウイルスには特別な薬はありません。嘔吐や下痢が続く場合は脱水症状にならないよう水分補給を行ってください。

●予防のポイント・注意点は・・・?

◆手洗い

まずは、**手洗い**をきっちりと行うことが大切です!!手にウイルスがついていると、その手からウイルスが体内に入っていきます。

◆嘔吐物などの処理には注意しましょう

ノロウイルスはごくわずかな量でも感染すると言われています。嘔吐物など処理する際には十分に気を付け、下記の点を守り処理しましょう。

- ①マスク、手袋を着用する
- ②ふき取ったタオルや雑巾は密封して(ビニール袋などで)処分する。
- ③ふき取った場所は塩素系消毒剤(ハイターなど)を薄めたもので消毒する。

12月1日は世界エイズデー

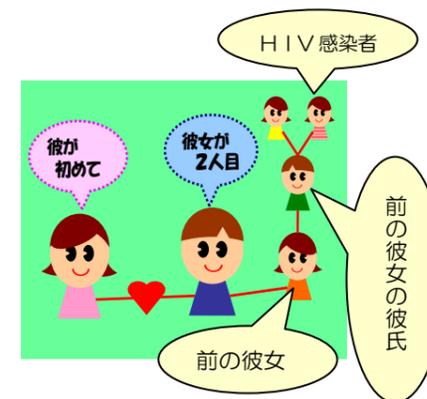
エイズについて理解しよう!

12月1日は世界エイズデーでした。エイズは、1980年ころに見つかり、世界中に3000万人以上の感染者がいると言われています。現在でも世界中で増え続けています。HIVに感染すると病気に対する抵抗力が落ち、健康ならば問題のない細菌などで重い症状を起こします。また、HIVに感染しても数年間ものあいだは症状が現れることはほとんどなく、その間に他の人に感染させてしまうことがあります。

※HIVとはエイズの原因となるウイルス

エイズや性感染症は 過去とつながっています!

不特定多数の人と性関係をもつ人だけがエイズや性感染症に感染しやすいと思いませんか？自分には関係ない!と思っているあなた…。あなたの相手が過去にあなた以外の人と性関係があったとすれば、あなたにとって彼・彼女が初めての相手であっても特定の相手であっても、過去を少しさかのぼっただけで、あなたは知らない他人とつながっています。



※感染しないためには、精液・膣分泌液や血液に直接ふれないようにすることが必要です。そのためには、コンドームの使用だけが有効な手段です。

からだのことを相談したい... 検査を試みたい...と思ったら

●HIV検査・相談マップ 全国の保健所検索サイト <http://www.hivkensa.com>

●HIVや性に関する情報サイト
・携帯電話からは http://www.wysh.jp/youth_m/
・パソコンからは <http://www.wysh.jp/youth>

エイズ検査はこの保健所でも名前を言わず無料で検査を受けることができます。

●照度検査を実施しました●

11月22日学校薬剤師の小西先生に体育館と教室の検査をしていただきました。当日は曇り空で、少し暗い場所もありましたが、照度は基準内でした。みなさんの中で、授業中に黒板など見にくいな~感じる事があれば保健室まで教えてください。

