

ほけんだよい 12月

2016年 第10号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

2学期も終わりが近づき、だんだんと寒くなってきています。1年を振り返ってみると、楽しかったこと大変だったこと、いろいろあると思います。新しい年にはたくさんよいことが増えるといいですね。体調に気を付けて楽しい冬休みを過ごしてください。



12月1日は世界エイズデー

エイズってどんな病気？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）の感染から免疫力が低下して、健康であれば問題のない細菌などで重い症状を引き起こす病気です。

HIVの感染者がエイズを発症するまで5～10年かかり、発症したときにエイズ患者となります。



どうして感染するの？

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つです。

性的な接触でHIVが
粘膜やキズ口から進入

血液中のHIVが傷口から進入

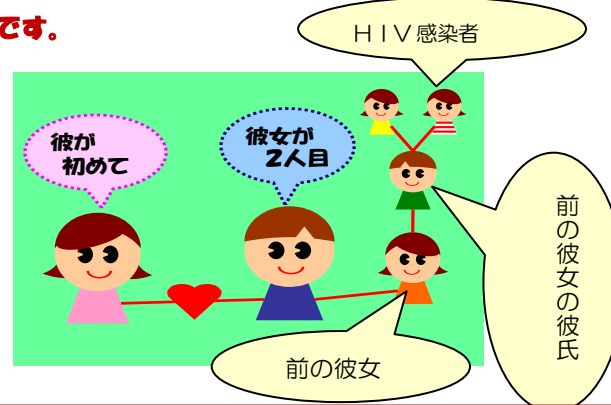
母親から赤ちゃんへの母子感染

エイズや性感染症は過去とつながっています！

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、過去をたどれば、あなたは知らない他人とつながっています。

将来、悲しい思いをしたり、大好きなパートナーを苦しめないためにも、エイズや性感染症について正しい知識をもつことが大切です。



インフルエンザが流行っています！

インフルエンザの季節がやってきました。本校ではまだ発生していませんが、全国各地でインフルエンザがはやり始めています。38度以上の熱が出て、インフルエンザが疑われる場合には病院でちゃんと検査と治療を受けましょう。

感染経路

★飛沫感染

インフルエンザに感染した人のくしゃみや咳に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによってインフルエンザに感染します。

潜伏期間・症状

★潜伏期間：通常1～3日

★症状：38度以上の高熱・関節痛・筋肉痛・頭痛・全身倦怠感



感染を予防するには

★手洗い・うがいをこまめに行いましょう。

手洗いやうがいを行うことで体内にインフルエンザウイルスが入り込むのを予防できます。

★人の多いところへの外出を控えましょう。

★バランスのとれた食事と睡眠をしっかりととりましょう。

★体調が悪ければ、無理をせず休養し、早めに受診しましょう。

★予防接種をしましょう。

予防接種を行うことでインフルエンザにかかりにくくなります。またインフルエンザにかかっても重症化の予防に効果があると言われています。

インフルエンザは出席停止！！

学校には登校できません。インフルエンザと診断された時は、学校に連絡をしてください。

◆ 出席停止基準：発生した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで

◆ 出席停止期間は、欠席扱いになりません。