

ほけんだより 12月

2017年 第9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、楽しかったことや大変だったことが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。体調に気をつ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

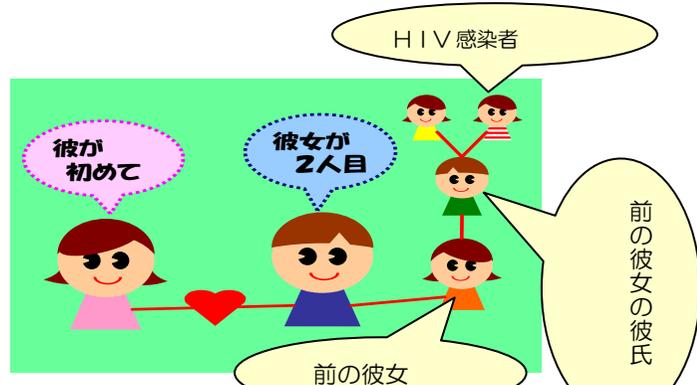
母親から赤ちゃんへの母子感染

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。

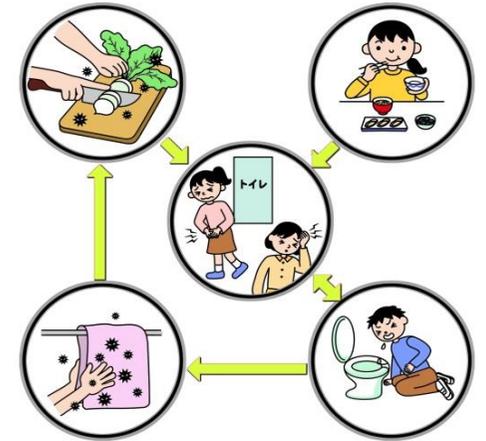


感染性胃腸炎に気をつけて！

冬場はノロウイルスを中心とした感染性胃腸炎が流行します。本校では感染したという報告はまだありませんが、ノロウイルスは10～100個の少ないウイルスでも発病するため、注意が必要です。

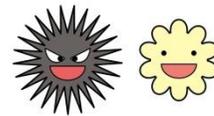
感染経路

- ★感染者のおう吐物・糞便
- ★ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、器具
- ★2枚貝類の生食

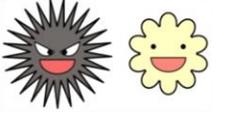


潜伏期間・症状

- ★潜伏期間：通常 1日～2日
- ★症状：下痢・おう吐・吐き気・腹痛などで、通常 1～3日症状が続いた後、回復



感染を予防するには



【一次感染の予防】

普段から調理の前や食事前、トイレのあとは石けんをよく泡立てて、手指から手首までを十分に洗いましょう

Point

インフルエンザなどの予防に有効な手指アルコール剤ですが、ノロウイルスの消毒には効き目がありません！手についてしまったウイルスに対しては、手洗いでウイルスを洗い流すことが大切です。



【二次感染の予防】

糞便やおう吐物を処理するときは、使い捨てビニール袋を使用しましょう。

Point

- ◎ビニール手袋を外した後も、しっかり石けんで手を洗いましょう。マスクもつけたほうがいいでしょう
- ◎ノロウイルスの消毒には塩素系消毒薬（商品名：ハイターなど）が有効です。
- ◎ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、速やかに処理することが感染防止に重要です。

