

ほけんだより 12月



2018年 第10号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

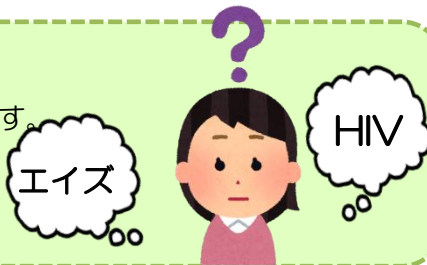
2学期も終業式をむかえました。1年を振り返ってみると、楽しかったこと大変だったこと、いろいろあったことと思います。新しい年にもたくさんよいことが増えるといいですね。これから冬本番の季節です。体調に気をつけて健康で楽しい冬休みを過ごしてください。

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

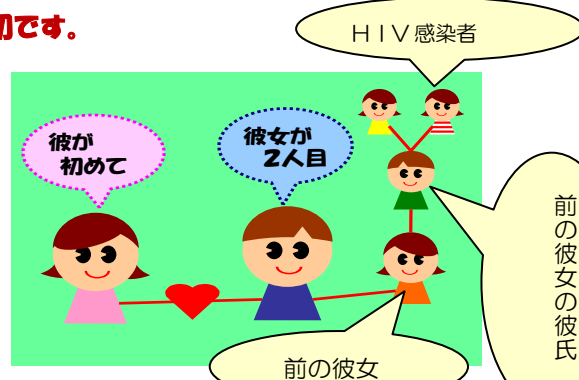
血液中のHIVが傷口から進入

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、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 流行の時期です！

インフルエンザの季節がやってきました。本校ではまだ発生の報告はありませんが、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きちんと検査と治療を受けましょう。

感染経路

インフルエンザに感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染します。



症状

- ・38度以上の高熱
- ・頭痛
- ・関節の痛み
- ・全身のだるさ
- ・筋肉の痛み
- ・さむけ



これらの症状が急にあらわれるのがインフルエンザの特徴です

感染を予防するには

★手洗いをこまめにしよう！

★バランスのとれた食事と睡眠をとろう！

★咳エチケットを心がけよう！

咳エチケットとは、他の人に感染させないため、咳・くしゃみをするときにマスクやティッシュハンカチ服の袖を使って、口や鼻をおさえることです。



手でおさえるだけでは不十分です。

インフルエンザと診断された時は、出席停止になります。学校に連絡をしてください。

◆ 出席停止期間の基準：発生した後5日を経過し、かつ熱が下がった後2日経過するまで