

ほけんだより



吹田高等学校 保健部

2013年も残すところあと1ヶ月となりました。新しい年に備えて、今年1年についてぜひ振り返ってみてください。また、寒さも厳しくなってきました。風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎には十分注意して、期末考査に向けて頑張りましょう。

ノロウイルスによる感染症に注意しましょう！！

ノロウイルスは、幼児から成人まで感染し、年間を通して発生しますが、特に冬場に多発します。本校では、まだ流行していませんが、しっかり予防し、集団感染を防ぎましょう。

①急にもどす②下痢をしている③微熱← こんな症状に要注意。

感染経路は？

- ・ウイルスを持った貝（カキなどの二枚貝）を生で食べることにより感染します。
- ・ウイルスに感染した人が、用便後や嘔吐物処理後の手洗いが不十分だと、触れたものにウイルスが付着し、他に感染します。
- ・ウイルスに感染した人の嘔吐物の処理が不十分だと、ウイルスが乾燥して空気中に舞い上がり、直接人の口から取り込まれ感染します。



感染症状の特徴は？

- ・ウイルスが口から体内に入ってから、24～48時間で発症します。
- ・下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱（38℃以下）で、風邪に似た症状です。
- ・通常は3日以内で症状は回復しますが、便からは1週間ほどウイルスが排泄されます。

予防法は？

- ・カキなどの二枚貝の生食は避け、中心部まで十分加熱すること。（85℃1分以上）
- ・手洗いの徹底。食事前、トイレ後、外出から帰った時など、石鹸でしっかり手を洗いましよう。
- ・タオルなどは、共用しない。
- ・大きく窓を開け、室内に新鮮な空気を入れ、換気を行います。教室では熱交換型換気扇を必ずつけてください。（室内にウイルスを滞留させないようにする）

二次感染を予防するには？

- ・感染者の便、嘔吐物などの処理には次の3原則を守ってください。

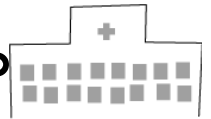
- (1)すぐに拭き取る
- (2)乾燥させない
- (3)消毒する(家庭・台所用塩素系漂白剤が有効です)



- ・汚染物の処理が終わったら、よく手を洗いうがいをしてください。

☆学校で嘔吐物等を見つけた場合、職員室と保健室に嘔吐物処理キットを用意しています。
必ずお知らせください。
☆ノロウイルス感染症と医師から診断をうけたら、必ず担任の先生にお知らせください。

冬休みの間に受診しましょう。



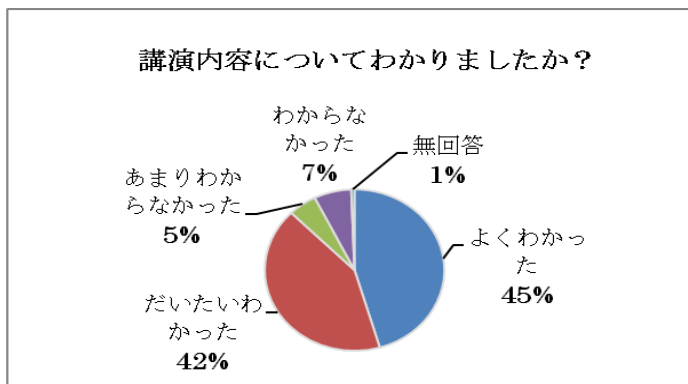
歯科健診、視力検査、尿検査で治療の必要があると言われた方へ

受診した人は、結果用紙を保健室まで提出してください。学校で行う健診は、みなさんが健康で元気に学校生活を送るため、悪いところがないかを早期発見するためのものです。受診がまだの人、早く治して元気に3学期をスタートさせましょう。

☆性教育講演会を行いました☆

助産師の経験を生かして思春期の子ども達を中心に「性を大切にすることはいのちを大切にすること」をテーマに全国で講演を行っておられる山本文子先生にお越しいただきました。「赤ちゃん誕生から豊かな老後まで集まれる施設を」と06年2月よりNPO法人いのちの応援舎を設立。助産院とデイサービス、おやこ広場などが同居する全国でも珍しい施設を運営されています。第59回保健文化賞（厚生労働省）、平成20年度女性のチャレンジ賞（内閣府）など受賞。

とってもしっかりとエネルギーな山本先生のお話を聞いて、皆それぞれに考えるところがあったようです。皆の聞いている表情を見ている、アンケート結果を見てもそのことがよく分かりました。



	1,2年	人数
講演内容についてわかりましたか？	よくわかった	229
	だいたいわかった	212
	あまりわからなかった	26
	わからなかった	34
	無回答	3
	合計	504

(回収率 90.3%)

同一回答人数 アンケート <質問・コメント>

9	山本先生ありがとうございました。
7	これからもがんばってください。これからも体に気をつけてがんばってください。
1	もう一度人生をやり直しても助産師になりたいと思いますか。
1	助産師をやっていて、一番喜ばしいのはどんなことですか。
1	山本先生好き。
1	山本さんの好きな言葉、私も好きです。
1	コンドームはやぶれるんですか。

→やぶれることがあります。100%の予防にはなりません。

92	命の大切さやすばらしさが改めてよくわかった。
47	すばらしかった。感動した。
32	すごくよくわかった。心に伝わってきた。心に響いた。
35	今回の講演会で多くの事を学びました。とてもためになった。ちゃんと向き合わないといけないと思った。
28	本当によかった。話をちゃんと聞いてよかった。
7	なんかめっちゃすごかった。最初は聞く気なかったけど、真剣に聞いてた。
5	性に関して詳しくわかった。知っているのと知らないのでは違う。
3	とても感動しました。家族や友達を大切にしようと思いました。
2	これから親に感謝しながら生きていけそうです。親を大切に思った。
2	「いのち」を大切にできる素敵な関係を築くことが大事だと思った。自分のいつか会える大切な人と結ばれたいと思った。
1	「私は皆に愛されて生まれてきた」と教えてくださってありがとうございます。
1	私の父母も私が生まれた時泣いてくれたのかと思うと嬉しく思いました。
1	話を聞いて、生まれてきてよかったと思えた。
1	親が望んで産んでくれたのに、小さい頃、「生まれてこんかったらよかった」と言ってしまったからひどいと思った。
1	今までと違った視点から話を聞くことができ、「いのち」について考え直しました。帰ったら親とも話をしてみたいです。
1	愛するということは大事にすること。ステキだと思いました。
1	「性」は心が生きると書いて性と読むって話は感動した。
1	親がどんな思いで子どもを産んでいるのかよくわかった。
1	命の大切さがすごく分かって、簡単に死にたいとか言ってた自分がばからしく感じた。

12月1日は「世界エイズデー」

知ってますか？エイズのこと。正しい知識を身につけて、しっかり予防しよう！

Q1 エイズになる人、今では減っている？

エイズは予防できる病気なのに、10年前に比べると2012年の新規HIV感染者は約1.6倍に、新規エイズ患者は約1.5倍に増えています。また、新規HIV感染者は歴代6位、新規エイズ患者は歴代3位という多さでした。エイズは決して過去の病気でも、ひとごとでもなく、1人1人が自分のこととして注意しなくてはならない身近な病気なのです。

HIV・エイズ患者の推移



資料/厚生労働省エイズ動向委員会報告「平成24年エイズ発生動向」

ANSWER

昨年（2012年）の新規HIV感染者は、10年前（1997年）の約1.6倍でした。

NO

Q2 セックスの相手が1人だけなら安心？

セックスのパートナーが特定の1人だけでも、コンドームを正しく使って予防していなければ、HIV感染の可能性がゼロとはいえません。パートナーがあなた以外の人とセックスした経験があれば、その相手から感染して、あなたにうつしているかもしれないからです。コンドームを正しく使わないセックスの経験が1度でもある人は、HIV検査を受けましょう。

ANSWER

相手が1人でも感染の可能性がります。

NO

Q3 HIV感染＝エイズではない？

HIV感染＝エイズではありません。HIVはエイズの原因となるウイルスで、エイズはHIVに感染することで引き起こされる病気の総称です。HIVに感染し、ニューモシスティス肺炎、活動性結核、カポジ肉腫など、エイズ発症の目安とされる23種類の病気のうちいずれかを発症すると、エイズと診断されます。

HIVに感染しても症状がすぐに出ることは少なく、数年は自覚症状がほとんどありません。その間にHIVが体内で増加して免疫力が低下し、その結果として健康な人なら防げるような感染症や悪性腫瘍などにかかりやすくなるのです。

ANSWER

HIVに感染しただけではエイズとはいいません。

YES

HIVに感染してからエイズ発症までの道のり

★感染から発症まで数年かかる。
(ただし、進行が非常に早いケースもある)



一般に無症状だが、感染から数週間後、かぜに似た症状が出ることもある。



自覚症状はほとんどないが、人にうつす感染力はある。



免疫機能が大幅に落ちて、さまざまな感染症や悪性腫瘍などにかかりやすくなる。

監修(公財)エイズ予防財団 社会保険出版社より引用

不安なことがあったら、相談しましょう！！

HIV(エイズ)検査は保健所なら無料で受けられるので、気軽に相談してみましょう。検査は、事前の相談と、約5mlの採血、結果説明(事後の相談)で終わります。受ける時期は、心当たりのある行為から3カ月後以降がおすすめです。感染後、血液中に抗体ができるまでに6～8週間かかるからです。検査は匿名で受けられ、結果は本人のみに伝えられます。

検査目的の献血はダメ！

献血しても、献血者には感染の有無は知らされないため、HIV検査をしたことにはなりません。感染した血液が輸血されて、人につうつす恐れもあるので、絶対にやめましょう。

最寄りの検査機関

検査日及び実施場所

検査場所・所在地・電話	検査項目	月	火	水	木	金	備考
北区役所(保健福祉センター) 北区扇町 2-1-27 電話 06-6313-9882	HIV 梅毒 クラミジア			9:30～11:00			料金：無料。 相談も匿名・予約なしで無料で行っています。
中央区役所(保健福祉センター) 中央区久太郎町 1-2-27 電話 06-6267-9882				9:30～11:00			
淀川区役所(保健福祉センター) 淀川区十三東 2-3-3 電話 06-6308-9882			月: 14:00～15:30 火: 9:30～11:00				
吹田保健所 大阪府吹田市出口町 19-3 電話 06-6339-2225			毎月第2・3・4金曜日 受付: 9:30～10:30				

※上記機関では臨時に 17:00～19:00 等に実施されることもあります。また、上記機関以外で日曜日や夜間に実施している機関もあります。

○分からないことや不安なこと、一人で悩まず、保健室にも相談に来てくださいね○