



2013.11.29  
大阪府立懐風館高校  
保健室



## マスクについて

最近風邪が流行していることもあり、「マスクちょうだい!」と言って保健室に来る人が増えてきましたが…**原則、保健室ではマスクは渡しません。**

どうしても!という人には「明日から自分で持っておいでや!」というふうに渡すこともありますが、本来マスクは、体調が悪ければ自分で用意するものです。

**きちんと自己管理できるようになりましょう!**



早いもので、来週から12月です。今年も残り約4週間!ということで、寒さもかなり本格的になってきました...

どんな病気も早めの対処が大事です



保健室では、「何日も前から体調を崩していてしんどい(+\_+)」という人をよく見かけます。

まずは、食事・睡眠等の**生活習慣**を見直すこと! (下の図を参考にして下さい。特に、**睡眠不足**で日頃の疲れが積み重なっている人が多くみられます( \_ ))そして、何日か様子を見ても治らなかった場合や症状がひどい時は、きちんと**病院**を受診して**自分に合った薬**を処方してもらいましょう!

「遊びや部活やバイトで忙しいから(〇〇)」と言っていつまでもズルズル体調不良が長引いてしまうと、結果的に更に日常生活や学校生活に支障をきたすことになってしまいますよ(・へ・)!

## 5つのステップで かぜを撃退!!

	<b>5</b> マスクを じょうずに使う	かぜの症状があるとき	人の多い場所に行くとき
	<b>4</b> 教室の空気を 入れ換える	空気の入り口と出口をつくと効果的	ウイルスを 追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。
	<b>3</b> 手洗い、 うがいを こまめにする	せっけんを使って、 ていねいに	のどのほうまで、 念入りに
	<b>2</b> 栄養を しっかりとる	からだの材料 たんぱく質	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE
	<b>1</b> 生活リズムを 整える	日付が変わる前に 寝る	食事は1日3回、 規則正しく



## 12月1日は世界エイズデー



世界エイズデーは、世界レベルでの**エイズのまん延防止**と患者・感染者に対する**差別・偏見の解消**を目的に、WHO (世界保健機関) が1988年に制定したもので、毎年**12月1日**を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

### HIV/AIDSの基礎知識

◆HIVはウイルスの名前、AIDSは病気の名前です  
HIVはHuman Immunodeficiency Virus (ヒト免疫不全ウイルス)、AIDSはAcquired Immunodeficiency Syndrome (後天性免疫不全症候群) の頭文字です。

**HIV感染→AIDS発症のしくみ**

HIVは、ウイルスや細菌など、体の外部から侵入してくる病原体や異物を攻撃する役目をしているリンパ球 (CD4陽性Tリンパ球) に侵入して、増殖します。

やがて、CD4陽性Tリンパ球はHIVに破壊されて数が減り、体を外敵から守る免疫の働きが低下してきます。

すると、健康な状態では感染していても症状を起こさないような、弱い病原体による症状 (日和見感染症) が現れるようになります。この状態が「エイズ発症」です。

感染リスクの高い行動	感染リスクはありません
コンドームを使わない性行為 よく知らない人との性行為	つり革 手すり お風呂 プール 飲食物 食器 トイレの便座 軽いキス やハグ

◆HIV感染=AIDS発症ではありません  
HIVに感染しても、きちんと治療を受ければ、ウイルスの増殖を抑え、エイズ発症を防ぐことができます。また、エイズを発症した後でも、治療によって病気の進行を食い止めることができるようになっていきます。

最近、『HIVに感染した献血者の血液が、検査をすり抜けて患者2人に輸血されていた』というニュースが報道されました。テレビや新聞で見た人も多いと思います。(裏面の記事も見て下さいね。)

どの学年も、HRの時間の性に関する講演会や授業などで、何度も話を聞いたりして記憶に新しいと思いますが、**12月1日**という日を少しでもエイズについて何かを考えるきっかけにしてほしいと思います。

大切なことは、

- ①エイズについてしっかり学習し、**正しい知識**を持つこと!
- ②エイズと闘っている人々への**理解と協力、優しさ**と思いやりを持つこと!
- ③健康な人も、**他人事ではないという意識**と**予防する意思**をしっかりと持つこと!

