

# ほけんたりの12月

懐風館高校 保健室

2018.12月

2018年も残すところあと1ヶ月です！期末考査や2年生は修学旅行もあるので、あっという間に過ぎてしまいそうですね。何かやり残したことがある人は、早めに片付けておきましょう。



## 12/1は世界エイズデー

平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

### UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療がなく」「死に至る」病気だという認識の人もいます。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE(更新)が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。



## 冬でも脱水?

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キログラムあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど潤いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

#### 生活の中の給水ポイント

- 起きた時 ● ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



## インフルエンザが流行る季節です!

### ●主な症状●



発熱



頭痛、筋肉痛、関節痛



鼻水、咳、寒気

### ●予防・対策●



マスクをする



手洗い・アルコール消毒



加湿

### ●かかったら●



安静、睡眠



水分補給

インフルエンザは出席停止です。もし、インフルエンザと診断されたら必ず学校に連絡してください。