



急な冷え込みに体育館横の大木、<sup>もみぢ</sup>楓の木（タイワンフウ）が一気に紅色へと色づきました。気温も低くなり、空気が乾燥すると**インフルエンザの流行**が気になります。また、これからのシーズンは、お腹の風邪と言われる**ウイルス性の胃腸炎**も流行る季節です。「手洗い・うがい・咳エチケット」で感染予防を心がけて、来週からの期末テストには、みなさん、万全な体調で臨んでください。  
※以下の感染症と診断されたらすぐに学校に連絡してください



## 感 染 症 あれこれ…

感染症報告数  
第1位!

### こんなときは**インフルエンザ**かも

- 38度以上の発熱
- 急激に発症
- 全身症状  
(頭痛・関節痛・倦怠感)
- のどの痛み 鼻水 咳



潜伏期間は1~3日。発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果がある。予防接種は効果が出るまでに約2週間かかるので、**12月中旬までに接種することが望ましい。**

受験・修学旅行に間に合うよう早めに接種しよう!

### こんなときは**流行性角結膜炎**かも

- 白目(結膜)の充血
- 目やに、涙がたくさん出る
- まぶたの裏側にプツプツ
- 目の痛み、耳の下のリンパ腺が腫れる
- 黒目(角膜)に点状の濁り、まぶしさ



潜伏期間は1~2週間。アデノウイルスが原因。夏に多いが散発的な発症が年中みられる。片目から発症し数日後に他の側の目に感染。強い感染力。手洗いを励行し、タオルなどの共用を避ける。特効薬はないが抗菌剤の目薬などを使用することがある。

### こんなときは**マイコプラズマ肺炎**かも

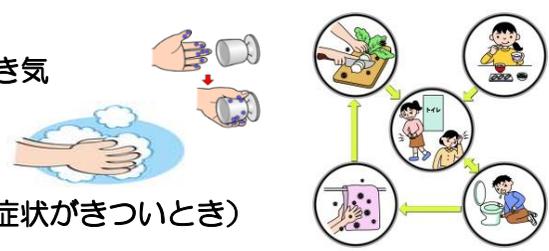
- 乾いた咳が続く  
(熱が下がっても咳が数週間から1ヶ月も続く)
- 高熱や微熱が出る
- 頭痛 のどの痛み 全身のだるさ
- 胸痛



潜伏期間は2~3週間。初期症状は発熱、全身倦怠、頭痛など風邪と似ている。咳は発症後3~5日から始まることが多く、乾いた咳が続き徐々に強くなり、解熱後も咳が長引く。血液検査やレントゲン検査が必要な時がある。マクロライド系の抗生物質が有効。

### こんなときは**感染性胃腸炎(ノロウイルス)**かも

- 下痢
- おう吐・吐き気
- 腹痛
- 発熱
- 脱水症状(症状がきついとき)



潜伏期間は1~2日。少ないウイルス量で感染、人の腸管内で増殖。感染者のおう吐物や便、不十分な手洗いで感染。(トイレ後にきちんと手洗いをしないと、トイレのドアノブなどに付いたウイルスにより他の人が感染)加熱不十分な食品、カキなどの2枚貝などは食中毒の原因にもなる。

★しっかり手洗いをして予防しよう

## 12月1日 「世界エイズデー」でした

エイズとは、HIV(ウイルス)の感染から免疫力が低下して、いろいろな疾患を発症した状態です。

2014 年末時点で日本の ◆HIV感染者…16,903人 ■エイズ発症者…7,658人	2014年に日本で新たに報告された ◆HIV感染者…1,091人 ■エイズ発症者…455人	20歳代 349人 30歳代 347人と圧倒的に多い
--	---	-------------------------------

### HIVとエイズのいまは?

#### 予防対策

HIVは、感染者の血液や精液、膣分泌液などにいるが、感染力は弱く、日常生活「握手・入浴など」ではうつらない。  
**感染の危険があるのは**

- ①性的な接触で
- ②血液中のHIVがキス口から進入
- ③母親から赤ちゃんへの母子感染

#### 早期発見

HIVに感染しても自覚症状がない期間が数年続く。その間に他人に移す危険がある。「もしかしたら」と思ったら保健所や病院での検査が必要。ただし、HIV抗体は感染から3ヶ月経たないと検出されない。

#### 治療のいま

今はまだからだの中のHIVを取り除くことはできないが、HIVの増殖をおさえる治療薬がある。HIVに感染、エイズを発症してもきちんと治療すれば普通の生活も送れる。ただし、エイズを発症してしまうと治療が難しくなるので、早期発見・早期治療が重要。

その人のことをきちんと知っていますか?

安易で無防備な性的接触で感染することがある

他人の血液に直接触れないよう心がける

# 自分の心の特徴を知ろう

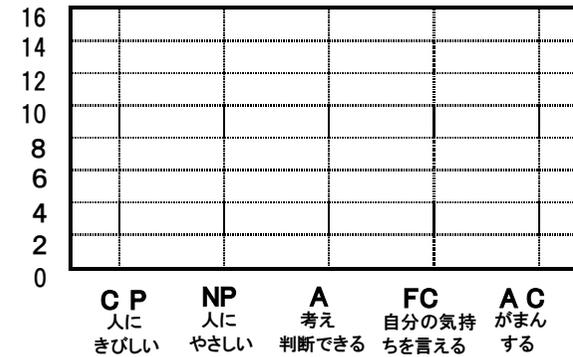
あなたの心の働きを見てみましょう。表の40項目について、○(当てはまる)△(やや当てはまる)×(当てはまらない)をつけましょう。○を2点、△を1点、×を0点として合計点を出し、それをもとに右上のグラフを作ります

1. CP(きびしい私=批判的な親)			合計
①	何でもきちんとしておきたいほうですか		点
②	頼まれたことはきちんとやるほうですか		
③	自分の考えを譲らないほうですか		
④	決まりを守らない友だちをみると腹が立ちますか		
⑤	何でもやりだしたらやりおわらないと気になるほうですか		
⑥	親から何か言われたら、そのとおりにしますか		
⑦	友だちには「ダメじゃないか」「しなくてはいけない」とよく言いますか		
⑧	時間や約束を破ることは嫌いですか		
2. NP(やさしい私=保護的な親)			合計
①	人から道をきかされたら親切に教えてあげるほうですか		点
②	友だちの世話をしたり面倒をみたりするのが好きですか		
③	友だちや周りの人のよいところに気がつくほうですか		
④	がっかりしている人がいたら慰めたり元気づけたりするほうですか		
⑤	頼まれると私に任せてと引き受けるほうですか		
⑥	友だちが失敗したとき、責めないで許してあげるほうですか		
⑦	弟や妹または年下の子をかわいがるほうですか		
⑧	困っている人がいたら助けてあげるほうですか		
3. A(考える私=合理的な大人)			合計
①	いろいろな本を読むのが好きですか		点
②	何か決めるときいろいろな人の考えを聞いてから決めますか		
③	初めてのことをするときいろいろ調べてからしますか		
④	何かをするとき自分にとって良いか悪いかを考えるほうですか		
⑤	何かわからないことがあると人に聞いたり相談したりするほうですか		
⑥	身体の具合が悪い時は気をつけて体を大切にしますか		
⑦	家族と落ち着いて話し合うほうですか		
⑧	勉強や仕事をサッサと片付けるほうですか		
4. FC(のびのびしている私=自由な子ども)			合計
①	みんなと騒いだりしゃべりするのが好きですか		点
②	「わあ」「すげえ」「かっこいい」などの言葉をよくつかうほうですか		
③	言いたいことを誰にでも言うことができますか		
④	ほしいと思ったらどうしてもほしいですか		
⑤	男子は女子に、女子は男子にはすかしながら話しかけますか		
⑥	人に冗談を言ったり笑わせたりするのが好きですか		
⑦	歌を歌ったり、絵を書いたりすることが好きですか		
⑧	嫌なことは嫌と言えますか		
5. AC(がまんする私=従順な子ども)			合計
①	人に気に入られようとするほうですか		点
②	嫌なことを嫌と言わずにがまんしてしまうことが多いですか		
③	自分はほかの人よりだめだなあと感じる人が多いですか		
④	親や友だちの言うとおりにするほうですか		
⑤	少しの事でも悲しんだり心配したりするほうですか		
⑥	人の前にでるのが恥ずかしいですか		
⑦	親の機嫌をとるようなところがありますか		
⑧	心の中ではいやだなあと思ってもほかの人にいいような顔をするほうですか		

参考文献：少年写真新聞社

## エゴグラムで自分の長所を知り、より良く伸ばしましょう。

エゴグラムとは、人の言動や行動などから人の性格を「5つの私」に分類してそれをグラフに表したものです。「5つの私」にはCP(批判的な親) NP(保護的な親) A(合理的な大人) FC(自由な子ども) AC(従順な子ども)があります。その5つの心のバランスが崩れると人とのコミュニケーションのトラブルの原因になります。人は自分のことを知っているようで、なかなかわかっていないこともあります。現在の自分自身の心の働きを客観的に知ることで、自分自身をより良い方向へと変えていくことができます。



### それぞれの低いところを伸ばすポイント!

- CP⇒「私は〜と思う」「〜すべき」とはっきり自分の意見を言う。自分の意見を引っ込めない。時間を守る。リーダーをやってみる。
- NP⇒「ありがとう」「よかったね」「大丈夫だよ」と相手を思いやる言葉を使う。挨拶を進んでする。話をよく聞いてあげる。人のお世話をする。
- A ⇒「〜ということですか」と確認する。5W1H(いつ、どこで、誰が、何を、なぜ、どのように)を使う。事実に基づき判断をする。正確に観察する。筋道を立てる。
- FC⇒ 思ったことを素直に言葉にする。「わあ」「すごい」「面白そう」「やってみよう」を使う。楽しめる趣味を見つける。自分から進んで他の人の会話に入っていく。
- AC⇒「すみません」「これでいいですか」と相手を気遣う言葉をかける。相手がどう考えているか相手の気持ちを尋ねる。自分がしゃべるより相手の話を中心に聞く。

責任感が強く、みんなのリーダーシップをとることが出来ます。ルールやマナーをきちんと守ります。

好奇心が強いのでいろいろなことに興味を持ちます。また、明るく活発なので、誰とでも仲良くなれます。

困っている人がいると助けたいという思いやりの心を持っています。細かいことによく気がつき気配りができます。

協調性があり、周囲の状況を読み取る力があります。がまん強く、期待に応えようと頑張る傾向があります。

冷静で物事を判断することができる人です。また、何かを始める時には、計画性をもって取り組むことができます。

※高校時代は新たな自分を発見する時で悩みが多い時でもあります。なんだかイライラしたり、モヤモヤしたりと一人で考えても解決しないときは、ぜひ、保健室や相談室を尋ねてくださいね!