

ほけんだり12月

令和元年 12月号
名古屋市立山田高等学校
保健部

12月になりました。今年も残すところ後1か月です。新しい年に向けてやり残したことにトライするのもいいですね。冬も本番に近づき寒い日が続いています。体調管理をしっかりして元気よく生活を送れるようにしましょう。冬休み中も生活リズムに気を付けて、3学期の始まりに遅れをとらないようにしましょう。今年みなさんにとってどんな1年でしたか？また、来年はどんな年にしたいですか？



カゼ・インフルエンザ予防の味方 せきエチケット

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

<p>せき・くしゃみをするときは…</p> <p>人から顔をそむける腕で口元を覆う</p>	<p>せき・くしゃみが 出ている間は…</p> <p>はなを出さない、周囲をよける</p> <p>正しくマスクをつけましょう</p>	<p>はなをかんだ後は…</p> <p>ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ</p>
---	--	--

かぜをひかないように、うつさないように

1回の咳やくしゃみで体外に放出されるウイルスは1~100万個と言われており、飛距離は約1~2mにも及びます。そうして空気中に飛ばされたウイルスは知らないうちに皆さんの体に入り込んでいきます。かぜをひかないために手洗い・うがい、マスクの着用など対策をとることはもちろんですが、かぜをほかの人にうつさないためにも予防が必要です。そこで有効なのが「咳エチケット」です。自分の咳やくしゃみの仕方を見直し、改善に努めましょう。

インフルエンザと診断されたら出席停止となり、欠席扱いになりません。医師の指示を仰ぎ、加療・療養し、出席停止期間が過ぎてから登校して下さい。また、保護者の方が出席停止証明書（HPからダウンロード可能）に必要事項を記入し、薬の処方箋やインフルエンザの検査結果がわかるものを添えて提出して下さい。ただし、症状・出席停止期間によっては、医師が記載した証明書を求める場合もあります。

インフルエンザ以外の学校感染症は、医療機関での記入をお願いしています。詳しくは山田高校のホームページに載せていますので、ご確認下さい。

エイズのこと、ちゃんと知ってる？

エイズはHIVに感染して発症します

ヒト免疫不全ウイルス

Q HIVに感染するのは？

- a トイレの便座 b お風呂 c プール
 d つり革 e 手すり f 採血や献血

A どれも感染しません。HIVの感染力はとても弱く性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

Q HIVに感染したらどうなるの？

- a 治療法がないのでエイズを発症して死に至る
 b すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる

A 答えはb。薬を続けて飲むだけで、HIVの増殖をコントロールでき、他の人への感染リスクも低下します。

12月1日は世界エイズデーです

日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が年間約1500件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気ですが、医療は日々進歩しています。HIV/AIDSは以前は不治の病でしたが、現在は服薬によってHIVの増殖を抑制し、AIDSの発症を防ぐことができるようになりました。ただし、そのためには早期発見が大切です。保健所では匿名・無料で検査をすることができるようになっています。自分の身を守るためにも感染経路や検査方法を知っておきましょう。また、相手を不用意な言葉で傷つけないためにも正しい知識を学んでおきましょう。