



## 😊保健便り12月😊

今年も残りあとわずかになりました。この1年間どんな年だったでしょうか？部活に勉強、ボランティア活動、資格取得などそれぞれ目標をもって頑張ったことと思います。冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行る時期ですので、無理をしないように体調管理に気を付けましょう。

### いま10代のあなたたちから感染者ゼロに！！

HIV(ウイルス)の感染から免疫が低下して、いろいろな疾患(厚生労働省の決めた疾患)を発症した状態です。

### 予防対策

HIVは感染者の血液や精液、膣分泌液などにいますが、感染力は弱く、日常生活

(握手・入浴など)ではうつりません。危険性があるのは次の3つです。

#### ① 性的な接触でHIVが粘液やキス口から侵入

→その人のことをきちんと知っていますか？

#### ② 血液中のHIVがキス口から侵入

→安易で無防備な性的接触からHIVに感染することがあります。

#### ③ 母親から赤ちゃんへの母子感染

→他人の血液に直接触れないことを心がけていきましょう。

### 早期発見

HIVに感染しても自覚症状がない期間が数年続きます。その間に他人にうつす危険もあります。「もしかしたら」と思ったら保健所や病院での検査が必要です。ただし、HIV抗体は感染から3か月経たないと検出されません。

### 治療のいま

いまはまだからだの中のHIVを取り除くことはできませんが、HIVが増えるのを抑える治療薬があります。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ます。ただし、エイズを発症してしまうと治療は難しくなるので、早期発見・早期治療が重要です。

### こんな時は、インフルエンザを疑う！

- ★38℃以上の発熱
- ★急激に発症
- ★局所の症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
- ★全身の症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)



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ります。早めに受診をしましょう。

### インフルエンザ予防の5か条

#### 一、予防接種

発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります。

#### 二、外出後の手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに。

#### 三、湿度を50~60%にキープ

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。

#### 四、休養と栄養

抵抗力を高めるために必須です。

#### 五、人ごみを避ける

混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう。

### マスクの効果

- 咳やくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぐ  
かぜやインフルエンザのウイルスは、咳やくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、まわりの人の鼻やのどにとりついて感染します。マスクをし、近くにいる人から顔をそむけることで、しぶきが直接かかるのを防げます。
- 鼻をさわる機会が減る  
無意識に鼻をさわったり、指についたウイルスがドアノブや机などを通して、ほかの人に広がることがあります。マスクをつけることで、直接鼻をさわることが減り、ウイルスの広がりを防ぐ効果が期待できます。

高等学校