

# ほけんだより



令和元年 12月  
富山県立魚津高等学校  
保健室

## ～寒さ対策は万全にしましょう～

今年も残すところあとわずかですね。今年も日本各地で自然災害が起こり一瞬にして今の生活が一変してしまった方々や、現在ももとの生活に戻れていない方々があります。避難生活で大変なことのひとつに寒さがあります。体感温度はひとそれぞれ異なります。体温が下がると免疫力も下がりますし、暖房が効きすぎていると空気が乾燥し、風邪を引きやすくなります。

防寒にはいくつかのコツがあります。①下着を着る（汗を吸って、保湿の効果があります）、②重ね着をする（空気の層をたくさん作り、熱を逃げにくくします）、③3つの首を温める（首・手首・足首を温めるとGOOD!）。ぜひ実践してみてくださいね。



## インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい?

**習慣編**

毎日の生活でできているかな?

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は a...5点 b...3点 c...0点	<b>合計</b> 50点
-----------------------------------	------------------

合計点でレベルが分かるよ!

**知識編**

どれくらい知っているかな?

ひらがな、数字、カタカナが入るよ

- ① 石けんと流水の  は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- ③ 手で  を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に  度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や  の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が  すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な  は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から  を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや  から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1  です

正解は 1問5点	<b>合計</b> 50点
-------------	------------------

100~80点...この調子!  
80~61点...あと少し!  
60~31点...まだまだ  
30~0点...すごく心配

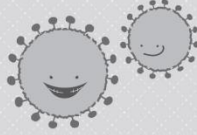
エイチアイブイ エイズ  
**HIV・AIDS**

年間約**1,500**件

日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間約1,500件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。でも、医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。みなさんには、未来のために、HIV・AIDSの「今」を知っておいてほしいと思っています。

**HIV** (ヒト免疫不全ウイルス) って？

HIVは、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスです。



**性的感染**

コンドームを使わないセックスなどで粘膜や小さな傷から感染



**血液感染**

注射器の共用による回し打ちや、医療現場での針刺し事故など  
※現在、国内では輸血での感染はほとんどありません

**母子感染**

胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から感染

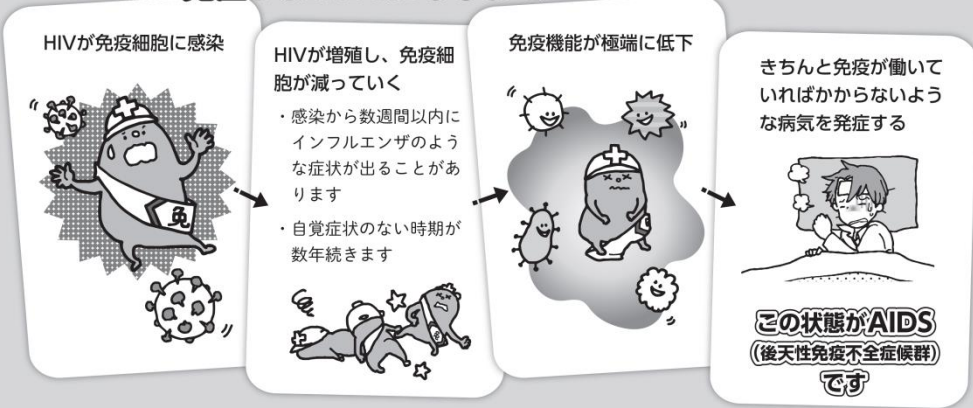


こんなことでは感染しません



- 握手をする
- 同じトイレの便座に座る
- 同じお風呂に入る
- 感染者が調理した料理を食べる
- コップで回し飲みをする
- キスをする
- ハグをする

**HIV発症からAIDSになるまで**



**治療のいま**

HIV/AIDSは、昔は不治の死の病でした。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ます。HIVに感染していない人と同じくらい長く生きられるようになりました。適切な治療をすれば、生活を妨げる病気ではなくなってきたのです。

ただし…  
**早期発見が大切です。**

**Q** 感染したかも…

**A** 4週間以内では検査で陰性になることも

ある程度ウイルスが増えてからでないと検査で感染を見つけることができません。およそ1カ月経ってから検査をすれば、感染している場合陽性になる確率が上がります。

**Q** どこで検査できる？

**A** 保健所、病院などで検査可能

保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話確認を。



**Q** 他の性感染症との関連は？

**A** 性器の粘膜が壊れて感染しやすい

性感染症にかかっていて、性器の粘膜が正常な状態にないと、HIVに感染しやすくなります。粘膜が傷ついている場合も同じです。



**保護者の方へ**

12月に入り、県内でもインフルエンザの流行が注意報レベルになりました。冬休みには人混みへ行く機会も増えると思います。感染予防の手洗い・うがいはもちろんですが、マスクを着用することでウイルスの侵入を防ぐ効果もあります。また、インフルエンザに罹患した際の出席停止の取り扱いについては、今年度から保護者の方に治癒報告書を記入していただくことになりました。書面では一度ご案内しましたが、ホームページにも掲載していますのでご確認をお願いいたします。