

# 保健だより12月

平成 29 年 12 月 4 日  
枚方市立中宮中学校保健室

早いもので、2017 年も残り 1 カ月となりました。皆さんにとってどんな 1 年だったでしょうか。いよいよ寒さも本番を迎えます。元気に新年を迎えられるよう規則正しい生活を心がけ、風邪やインフルエンザの対策をしましょう。



## 11月13日～11月17日までは歯みがき習慣でした

おめでとう



優勝 3年3組 のべ 149 人が歯みがきに  
2位 1年3組 のべ 131 人が歯みがきに  
3位 3年1組 のべ 101 人が歯みがきに

寒い中での多くの参加、とても嬉しいです。歯みがきは一人ですることが多いと思いますが、たまには友達とするのもいいものですね。一生ものの歯を大切にしましょう！



寒くなり空気が乾燥してくるこの季節、インフルエンザが流行し始めます。医療機関を受診し、インフルエンザの診断を受けたら、学校に連絡して下さい。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開始すると、発熱時間を短くする効果があります(48 時間=インフルエンザウイルスが増殖を始めてからピークに達するまでの時間)。早めに受診しましょう。

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

## 登校前に健康観察を!

かぜの流行期は特にそうですが、朝に微熱があったり、体調があまりよくなかったりしても、無理して登校する人が増えてきます。しかし、その中には結局授業を受けないまま早退する人も。学校を休んで勉強が遅れるのが嫌、という気持ちはわかりますが、自分の体の様子をよく観察してから登校してください。具合が悪い時は必ず体温を計りましょう。

## 覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



どんなに気をつけていても、感染症にかかってしまう時はあります。他の人にうつさないよう、家でゆっくりと休みましょう。

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



## 風邪・インフルエンザ予防のための知恵

今年の冬至は 12 月 22 日です。冬至は 1 年のうちで 1 番昼間の時間が短い(夜が長い)日で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さが厳しくなる時期に、栄養をとり、お風呂で身体を温めて、風邪をひかないようにしようという昔からの知恵です。

かぼちゃには身体の働きを助けるビタミンがたっぷり。特に、ビタミン A、ビタミン C、ビタミン E が多く含まれています。

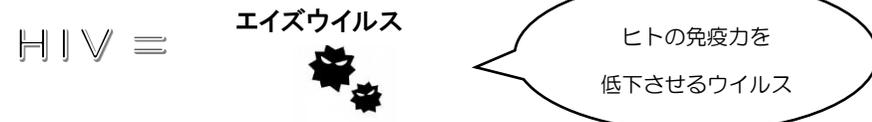
- ◆ビタミン A…強い抗酸化力があり、粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保つ働きがある。
- ◆ビタミン C…皮ふや骨の材料となるコラーゲンやストレスと戦うホルモンをつくる。
- ◆ビタミン E…細胞が傷つくのを防ぐ。

年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えますね。手洗いやマスクの着用、換気、湿度管理、運動、休養とバランスのとれた栄養を摂取するなど健康状態に配慮して、風邪・インフルエンザの予防を心がけましょう。

# HIV とエイズ(AIDS)の今は？

## ● 「HIV」と「エイズ」は違う

「HIV」とは「エイズウイルス」のことで、正式には「ヒト免疫不全ウイルス」といいます。ヒトに感染すると、免疫力を低下させてしまうウイルスです。



「HIV」に感染し、治療をせずにいると、免疫力がだんだん弱くなり、数年～10年で、健康な人であれば何ともない菌やウイルスで様々な病気がおこります。その病気が、「エイズ指標疾患」とされる病気にあてはまると、「エイズを発症した」と診断されます。

### 感染し免疫力低下



健康な人であれば  
かからないような病気にかかる

この病気が、エイズ発症の目安となる病気(23種)にあてはまると、エイズ発症と診断されます。

## ● どうしたら感染するの？

エイズウイルスを含む血液、精液、膣分泌液、母乳といった体液が、相手の粘膜部分や傷口などに接触することで、感染の可能性が出てきます。

例：性的接触(一番多い)、注射器やカミソリの共有、出産時、授乳時

## ● こんなことでは感染しない



・話をする ・一緒にご飯 ・手をつなぐ ・風呂や水泳 ・咳やくしゃみ ・キス

## ● 日本でのエイズの状況

自分だけは大丈夫。皆そう思っていた

最近の日本での新規 HIV 感染者数・エイズ患者報告数は、**横ばい状態**です。世界に比べ日本では、HIV 検査をしない傾向にあります。そして、HIV に感染しても自覚症状がありません。そのため、「いきなりエイズ(HIV 感染に気付かず、エイズを発症してから分かること)」になって初めて実は HIV に感染していた、という事実がわかるパターンが多いのです。

HIV 検査は無料で、自分の名前も知られません。現在の抗 HIV 医療では、**HIV に感染しても、早期に見つければエイズ発症を防ぐことができます**。何も自覚症状がなくても、HIV 感染の不安や心当たりがあれば、絶対に検査を受けた方がいいですね。検査の先送りは「いきなりエイズ」のリスクが増すだけです。

参考：エイズ予防情報ネット

## ● エイズの治療は進歩している …必ず「死」に至る病気ではなくなった。

エイズの治療は進歩し、今では糖尿病や高血圧といった慢性疾患(治療が長期にわたる病気)のひとつです。しかし、死を待つだけの恐ろしい病気ではなくなったとはいえ、やはり亡くなってしまいう人もいますし、**HIV そのものを消す薬はまだありません**。そして、高額な治療費(生涯で1億円ほど)や通院と服薬の継続の難しさ、偏見や差別、といった課題も、まだまだ残されています。

一番大切なことは、感染しないことです。HIV が身体に浸入する経路は限られているので、感染しない行動を選ぶよう、正しい知識を身につけてください。



みんなで話したい、考えたい

# “AIDS IS NOT OVER”



12月1日は「世界エイズデー」。啓発のためのイベントなどが開催されますが、一連のキャンペーンには毎年、テーマが設けられています。いずれもエイズやHIV、予防活動などについて表現されていますが、ここ数年のテーマには『AIDS IS NOT OVER』という言葉が含まれていました。

この背景には、エイズやHIVについて社会的に認知が進んできた一方で、予防法が知られたり、症状の進行を抑えられるようになってきたりして「不治の病」というイメージが薄れるなど、悪い意味でも慣れが出て、根絶に向けた取り組みに停滞感が生じていることへの「危機意識」があるように思います。

ネット等を中心にエイズやHIVに関する誤った知識・情報もみられ、差別や偏見は根強く残っています。一人ひとりが正しい知識をもち、感染予防に意識を高め、患者理解・サポートに努める…『まだ終わっていない』ことを強く認識したうえで、根絶に向けて取り組んでいきたいものです。

