

ほけんだより

令和3年 12月号
城北中学校保健室 発行



12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。新型コロナウイルス感染状況は、少しずつ落ち着いてきましたが、季節の変わり目で体調を崩している人が増えてきています。冬は空気が乾燥しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。手洗い・うがい等の感染症対策をしっかりとしましょう。もうすぐ冬休みです♪ 楽しく過ごすためにも、体調管理に気をつけましょう😊

12月1日は世界エイズデー 性・エイズについて考えよう!

2021年 世界エイズデーキャンペーンテーマ
「レッドリボン 30周年
～Think Together Again～」

レッドリボンは、「世界エイズデー」キャンペーンをはじめ、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。このレッドリボンがエイズのために使われ始めたのは、エイズが社会的な問題となりつつあった30年前のアメリカです。1991年にニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を表明するため、レッドリボンをシンボルとする運動を始めました。それから30年が経過してもなお、「レッドリボン」に込められた思いは変わりません。



★ HIVとエイズの違いって何だろう?

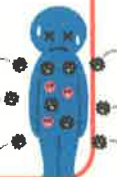
◆ HIV (ヒト免疫不全ウイルス)

エイズを引き起こすウイルスの名前
Human (ヒト)
Immunodeficiency (免疫不全)
Virus (ウイルス)



◆ AIDS (後天性免疫不全症候群)

HIVによって起こる様々な病気の名前
免疫力が低下し、細菌や・カビによる感染症にかかったり、悪性腫瘍ができてしまいます



★ HIVに感染すると...

HIV感染

HIVが感染すると風邪に似た症状がでることがあります。



症状がない期間

自覚症状がないまま、病気が進行し、徐々に免疫力が低下します。



エイズ発症

免疫力が下がり、健康であれば問題のない菌などによって様々な病気にかかってしまいます。

治療しない場合、HIV感染からエイズ発症まで“数年～10年程度”

★ 治療方法・HIV検査について

◆ 治療方法

効き目の違う薬を数種類使う「カクテル療法」によって、先進国での死亡率は減ってきています。しかし、発展途上国では薬代が高いため手に入りにくい、という現実もあります。

◆ HIV検査

全国の保健所で、無料・匿名で検査を受けることができ、プライバシーはしっかりと守られます。



免疫力をUPさせて感染症を予防しよう!

☆免疫力とは…体に侵入してきたウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の動きのことです。



● 睡眠

夜ふかしすると疲れがとれず、体力や免疫力が下がり、体調を崩しやすくなってしまいます。



● 食事

免疫細胞のもとになるたんぱく質や、ビタミン・ミネラル豊富な野菜も忘れずに。1日3食バランス良く食べましょう♪



● 手洗い

感染症予防の基本です!石けんで30秒間、ていねいに洗いましょう。



● うがい

外から帰ったらうがいをしましょう!手洗いとセットで行うといいですね♪



● マスク着用

ウイルスをシャットアウトするための必需品です!自分のためにも、周りの人のためにもマスク着用をお忘れなく!



● 適度な運動

適度な運動をすることで、体力がついてウイルスに強い体になります。運動不足の人は、少し体を動かしてみましょう!



手洗いは、感染症予防の基本です!ノロウイルス等、アルコール消毒が効かない感染症もあるので、しっかりと手洗いをしましょう!



正しい手洗い★

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

手洗い5つのタイミング



外から教室に入る時



トイレの後



清掃の後



咳やくしゃみ
鼻をかんだ後



共用の物を使った後