保健だより　12月号

平成30年12月3日
No. 9
那覇市立鏡原中学校
発行:保健室

あっという間に 12 月になりました。県外では雪が降っているようですが、沖縄はまだ涼しいくらいで、県外との気温差にびっくりしますね。ただ、朝・晩は肌寒くなっていますので、油断は禁物です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ご飯で体調を整えましょう。

１２月の保健目標
エイズに対する理解を深めよう

正しい知識



ＨＩＶ／ＡＩＤＳとは？

■ＨＩＶ（ヒト免疫不全ウイルス）

感染すると、私たちのからだを守っている免疫のしくみが働かなくなります。

■ＡＩＤＳ（後天性免疫不全症候群）

HIV感染によって免疫力が低下し、さまざまな感染症(※日和見感染症)にかかるようになった状態のこと。

※健康なときなら感染しないような病原体による感染症

どんなとき感染する？

■ＨＩＶが含まれるのは…

血液	精液・膣分泌液	母乳
		

■感染経路

- ●性的接触
- ●血液感染(注射の共用、回し打ちなど)
- ●母子感染

こんなことではうつりません

●握手　●咳・くしゃみ・だ液　●蚊やダニ　●キス
●プール・お風呂　●汗　●便座　●つり革　●食器





～“正しい知識”と“思いやり”でみんなが共存できる社会に～

11 月 27 日に全学年一斉にエイズ特設授業をおこないました。エイズだけでなく、どんな人にも偏見を持たず、思いやりを持って行動できると良いですね。



インフルエンザを予防する３つのステージ

第１ステージ：ウイルスを減らす



①保湿・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは、高温多湿。湿度が50％以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

〇ポイント…温度20～25℃、湿度50～60％がおすすめ！



②換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。閉め切った部屋にはウイルスが漂っているので、換気で追い出しましょう。

〇ポイント…1時間に1回、部屋の対角線の窓を開けるのがおすすめ！

第２ステージ：ウイルスを入れない



①手洗いでシャットアウト

ウイルスの付いたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが身体の中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

〇ポイント…外から帰った時や食事の前がおすすめ！

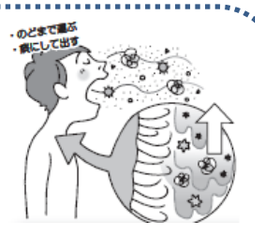
②マスクでガード



インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

〇ポイント…右の図の★にすき間を作らないようにつけるのがおすすめ！

第３ステージ：ウイルスと戦う



①線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、外へ外へと運びます。

〇ポイント…のどの乾燥を防ぐため、マスク着用や部屋の湿度を保つのがおすすめ！

②免疫力でやっつける



身体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。