



2014年度

# ほけんだより

平成26年12月1日(月)  
第9号  
銘荊小保健室

12月の保健目標  
0寒さに負けない  
からだ



体をつくろう

今年も終わりに近づきました。あなたにとって、今年はどうな年でしたか？ 悲しいこと、くやしいこと、楽しいこと、どの思い出もかけがえのない経験です。今年の思い出を大切に。来年はもつと良い年になりますように！ 1月5日は元気に登校して来て下さい。



## 5つのステップで かぜを撃退!!

**1 生活リズムを整える**

日付が変わる前に寝る

食事は1日3回、規則正しく

活動・休息をバランスよく

**2 栄養をしっかり取る**

からだの材料 たんぱく質

ビタミンACE (エース) と覚えよう  
ビタミンA ビタミンC ビタミンE

**3 手洗い、うがいをこまめにする**

せっけんを使って、ていねいに

のどのほうまで、念入りに

**4 教室の空気を入れ換える**

空気の入り口と出口をつくと効果的

**5 マスクをじょうずに使う**

かぜの症状があるとき

人の多い場所に行くとき

ウイルスを追い出す  
①洗い流す (手洗い・うがい)  
②追い払う (換気)  
③まき散らさない (マスク)  
侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。

ウイルスと戦う力をつける  
①栄養 (食事)  
②休養 (生活リズム)  
ウイルスと戦うからだの力 (免疫力) を高めます。

エイズは、HIVが感染して起こる病気で、感染から発症まで長い時間がかかります。感染に気づかず、ほかの人にうつしてしまうこともあります。

2013年の1年間に日本で新しくHIVに感染した人は過去2番目に多い1,106人、感染に気づかずエイズを発症した新規患者は過去最多の484人でした。

感染を防ぎ、感染を広げないために大切なのは、1人ひとりが正しい知識を持ち、それを行動に結びつけること。それは、みなさんの世代から、すでに始まっているのです。

**12月1日 世界エイズデー**  
AIDS IS NOT OVER  
~まだ終わっていない~

※裏面にエイズについてのせてあります。

冬休みの生活リズム  
5つのチェック

- 朝ねぼうしていませんか？  
学校のある日と同じくらいの時間に起きよう！
- 朝ごはんを食べていますか？
- いつもと同じように、うんちが出ていますか？  
朝ごはんは、体をあたため、トイレのリズムも整えてくれるよ。
- 歯みがきをしていますか？  
寝る前の歯みがきを忘れずに!!
- 夜ふかしをしていませんか？  
毎日夜ふかししないように気をつけよう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

**インフルエンザ状況**

11月28日現在、報告がある患者数は 〇 人です。

これから流行の季節になります。予防に努めて下さい。完治し、登校するときには「インフルエンザ経過報告書」を提出して下さい。蔓延を防ぐため、ご協力よろしくお願ひします。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

**早わかり**

インフルエンザの出席停止期間  
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律<sup>1</sup>で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日 (幼児にあっては、3日) を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

受診した日ではなく、症状が出現した日

発症後1日目 → 熱が下がった → OK

発症後4日目 → 熱が下がった → OK

発症後5日目 → 熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後5日目 → 熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

**マスクの効果**

1 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。

2 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。

おうちの人といっしょによみましょう。

※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令 (平成24年文部科学省令11号)





エイズについて正しい知識をもったり、エイズ患者への思いやりの気持ちを持ち、みんなで仲よく暮らしていこうと世界中の人が集まって『世界エイズデー』をもうけました。

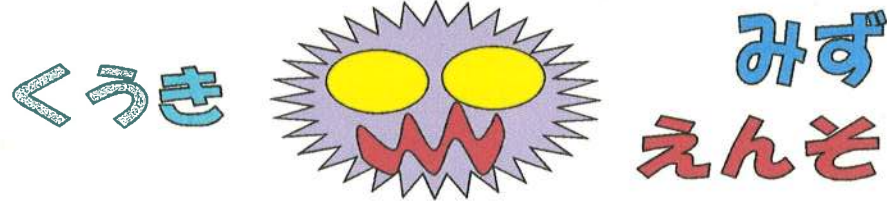
### エイズって、どんな病気?

エイズは、HIVというウイルスが感染し、ヒトのからだの病気と戦うしくみをこわしてしまう病気です。

HIVは、とても弱いウイルスで、うつりにくく、からだに入りこむルートも限られているので、ふだんの生活で感染することはありません。

ただ、ウイルスは血液の中にふくまれるので、ほかの人の血液には直接さわらないように、また、血が出るようなけがをしたときは、ほかの人に血がつかないように、ふだんから気をつけるといいですね。

## エイズウイルスの特徴



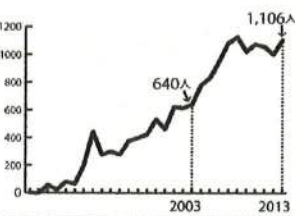
☆エイズウイルスは体の外に出ると、たいへん弱く、水や空気や塩素にふれるとすぐに死んでしまいます。

### 感染リスクはありません



<p>① 日本国内のHIV感染者は、10年前と比べて</p> <p>① 増えている ② 減っている</p>	<p>② 日本国内の1日あたりの新規感染者数は</p> <p>① 1人 ② 2人 ③ 3人</p>	<p>③ HIVの新規感染者が多い年代は</p> <p>① 10歳代 ② 20歳代 ③ 30歳代</p>
-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

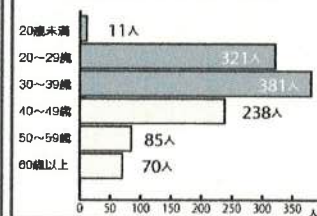
2013年の1年間に、新たにHIVに感染した人は、1,106人で、過去2番目の多さでした。10年前の1.7倍に増えています。



2013年は、1日あたり約3人が新たにHIVに感染しました。2014年は、6月末までの時点で、1日あたり2.9人が感染。過去2番目に感染者が多かった去年と、ほぼ同じペースで増え続けています。



30歳代が381人と最も多く、次いで20歳代321人となっています。20~30歳代が新規感染者の6割以上を占めています。



※データ：「平成25年エイズ発生動向年報」厚生労働省エイズ動向委員会、平成26年5月22日



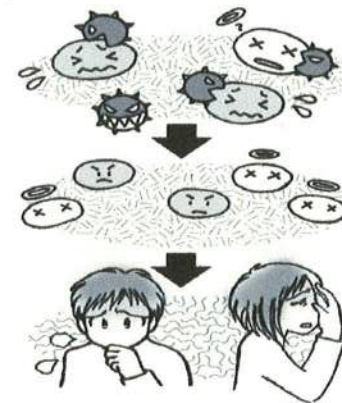
**レッドリボン**はエイズ患者・HIV感染者の方々に対する「理解」と「支援」のシンボルです。このリボンを身につけることで、エイズに対する偏見や差別をなくそうという気持ちを表しています。  
**皆さんも担任の先生からレッドリボンをもらい、「おもいやりツリー」を完成させて下さいね!**

### HIV/AIDSの基礎知識

◆HIVはウイルスの名前、AIDSは病気の名前です  
 HIVはHuman Immunodeficiency Virus (ヒト免疫不全ウイルス)、AIDSはAcquired Immunodeficiency Syndrome (後天性免疫不全症候群)の頭文字です。



### HIV感染→AIDS発症のしくみ



HIVは、ウイルスや細菌など、体の外部から侵入してくる病原体や異物を攻撃する役目をしているリンパ球(CD4陽性Tリンパ球)に侵入して、増殖します。

やがて、CD4陽性Tリンパ球はHIVに破壊されて数が減り、体を外敵から守る免疫の働きが低下してきます。

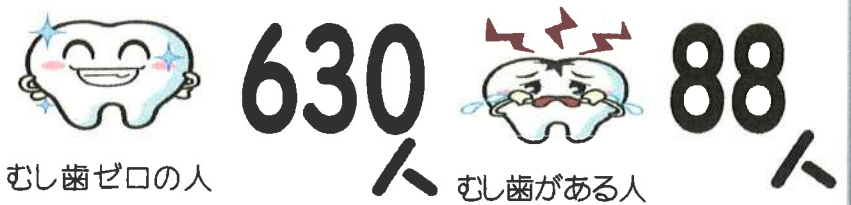
すると、健康な状態では感染していても症状を起こさないような、弱い病原体による症状(日和見感染症)が現れるようになります。この状態が「エイズ発症」です。

### ◆HIV感染=AIDS発症ではありません

HIVに感染しても、きちんと治療を受ければ、ウイルスの増殖を抑え、エイズ発症を防ぐことができます。また、エイズを発症した後も、治療によって病気の進行を食い止めることができるようになっています。



### ◇鉛箔っ子の歯の様子(11月28日現在)◇



まだむし歯がある人は冬休みには治療できるように計画を立てましょう!!  
 すでに治療がすすんでいる人は治療の様子を提出して下さい。  
 治療が終わり、むし歯がない人も食後の歯みがきでむし歯を予防して下さいね! 特に夜の歯みがきは大切です。時間をかけて歯を磨きましょうね。  
 給食後の歯みがきも忘れずしっかりとして下さい。