

ほけんだより



今年もいよいよ1か月を残すのみとなりました。「今年はどうな年だったかな？」振り返るといろいろなシーンが浮ぶと思います。あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感・・・すべてが皆さんの力になり、また次の1年へと続いていきます。



HIVとエイズの今は？

2018年に新たに報告された

- ・HIV感染者数は……940件
 - ・エイズ患者数は……377件
- いずれも昨年度より減少した

平成30年末時点での累計HIV感染者及びAIDS患者報告数の合計は、**30,120人**です。

日本では、1日あたり新たに約4人のHIV/AIDS患者が報告されています。また、感染が発見された時にはすでにAIDSを発症している人が3割もいます。早期発見の機会を逃している人がそれだけいるのです。

現在ではAIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送ることも期待できます。

保健所では無料・匿名の検査ができます。



UPDATE!

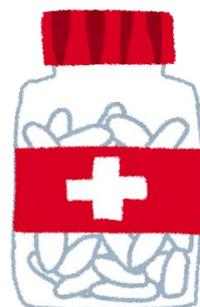
話そう、HIV/エイズのとなりで～検査・治療・支援～

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また、治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認され、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE（更新）して、AIDSのイメージを現実近づけましょう。

それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。



ノロウイルスの季節です。

発症時期：11～2月

症状：突然の激しい吐き気・嘔吐、下痢、腹痛を伴うことも。発熱は軽度。

感染経路：人からの感染

(嘔吐物から二次感染・飛沫感染)

食品からの感染

(ウイルスに汚染された2枚貝など)

治療：水分補給などの対処療法のみ

予防：手洗い・食品の加熱

(85℃以上で、1分間以上の加熱が必要)

ノロウイルスを予防しましょう！

食事の前やトイレの後は、
しっかり手洗いを！

指の間や指先、親指のまわり、手のしわ、手首などが、汚れが残りやすい場所です。



手洗いでインフルエンザ予防

インフルエンザ予防として、マスクなども重要ですが、手についたウイルスを直接洗い流すことは、感染症対策として有効です。

感染源：インフルエンザウイルス

感染経路：人からの感染

(咳やくしゃみから飛沫感染)

物理的な感染

(ウイルスの付着したドアノブなどからの接触感染)

治療：薬物療法

予防：マスク着用・手洗い・うがい等、インフルエンザワクチン接種が有効

かぜやインフルエンザにかからないために

しっかり睡眠

十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。



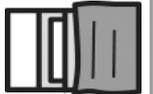
バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。



空気の入れ替え

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。



うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くよううがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょう。



マスクをつける

周りに飛んでいるウイルスを吸い込まないようにします。



スクールカウンセラーの日程

12月10日(火)、17日(火)に来校されます。時間は10:45(3校時)～16:45(放課後)です。

予約は保健室で受付けています。お気軽にお声がけください！

1月は14、21日です。時間帯は12月と同じです。