



保健だより

徳島県立板野高等学校
平成27年12月1日発行



今年も最後の1ヵ月となりました。22日は「冬至」です。1年のうちで、いちばん短い日で、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、お風呂で温めて、かぜなどにかからない体をつくりましょう。



HIVとエイズのデータ *平成26年エイズ発生動向(厚生労働省エイズ動向委員会)

2014年末時点で、日本の

□HIV感染者は……16903人

■エイズ発症者は……7658人

2014年に日本で新たに報告された

□HIV感染者は……1091人

■エイズ発症者は……455人

新たに報告されたHIV感染者のうち、20歳代は349人、30歳代は347人と圧倒的に多い。

10代のみなさんから感染者ゼロへ ~正しい知識を身につけましょう~

◇ エイズとは

HIV(ウイルス)の感染から免疫力が低下して、いろいろな疾患(厚生労働省の決めた疾患)を発症した状態です。

◇ 予防対策

HIVは感染者の血液や精液、膣分泌液等にはありますが、感染力は弱く、日常生活(握手・入浴など)ではうつりません。

<感染の危険があるのは次の3つ>

- ① 性的な接触でHIVが粘膜や傷口から進入
- ② 血液中のHIVが傷口から進入
- ③ 母親から赤ちゃんへの母子感染

安易で無防備な性的接触からHIVに感染することがあります。また、他人の血液に直接触れないことも心がけましょう。

◇ 早期発見

HIVに感染しても自覚症状がない期間が数年続きます。その間に他人にうつす危険もあります。

「もしかしたら」と思ったら、保健所や病院でも検査が必要です。ただし、HIV抗体は感染から3ヵ月経たないと検出されません。



県内の保健所では、無料・匿名で検査が受けられます。
詳しくは、HIV検査相談マップ(全国HIV/エイズ検査・相談窓口情報サイト)へ

◇ 治療の今

現在は、HIVに感染しても、きちんと治療することで、エイズの発症を遅らせたり、発症してもある程度症状をコントロールできたりするようになりました。とはいえ、HIVそのものを体の中から取り除くことはできません。みなさん一人ひとりが感染しない行動が選べるよう、正しい知識を身につけましょう。



● インフルエンザとかぜの違い

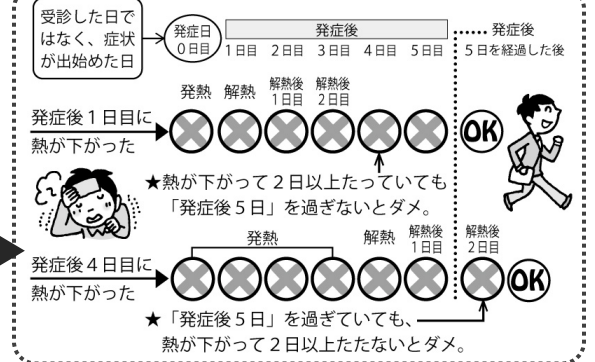
比較のポイント	インフルエンザ	かぜ
発熱	38~40℃	なし、または微熱(37℃台)
筋肉痛・関節痛	強い痛みがある	ほとんどない
疲れ・だるさ	強く感じる	ほとんど感じない
鼻水・鼻づまり	現れるが、他の症状が強い	初期から現れる
合併症	気管支炎、肺炎、脳症 など	ほとんどない

● インフルエンザの症状がみられたら

医療機関を受診し、出席停止期間は自宅で安静に休みましょう。

インフルエンザ出席停止期間
「発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで」
*症状が開始した日を0日目と数えます

実際の例で考えてみると…



* 治癒証明書の提出について

登校してから、①治癒証明書(病院記入) ②診断書 ③治癒証明書(保護者記入) + かかったことが証明できるものいずれかを提出すると、欠席した期間は出席停止の扱いとなります。

● インフルエンザにかからないために

- 1 手洗い・うがい
- 2 咳エチケット(マスク着用)
- 3 規則正しい生活
- 4 人混みを避ける
- 5 加湿
- 6 予防接種 → 接種後効果が表れるまでに、約2週間かかります。

保健室からのお知らせ

★各教室に手指消毒薬を設置します。ポイントは、消毒薬が乾くまで手指全体にすり込むこと!

★マスクを着用している人が多くなりましたが、マスクは、各自で準備しましょう。(保健室のマスクは、救急処置が必要な場合のみ渡しています)

