

保健だより 12月号

東明館高等学校保健委員会 平成 29 年 12 月 25 日発行

冬休みになりました。ここ最近とても寒くなってきて、インフルエンザの流行シーズンとなりました。3年生のみなさんは、いよいよ受験です。インフルエンザの感染を広げないために、1人1人が、「かからない」「うつさない」「予防する」対策を実践していきましょう。

<インフルエンザの恐ろしさ>

- 症状 ・38度以上の発熱、のどの痛み
・頭痛・関節痛・筋肉痛など
・鼻水・くしゃみ・咳など

<インフルエンザの感染経路>

○飛沫感染

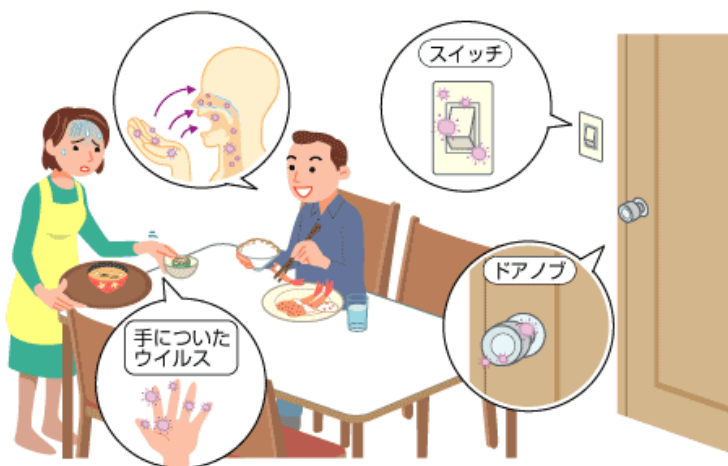
くしゃみや咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

※主な感染場所…人が集まる場所

○接触感染

くしゃみなどから出たウイルスが周りの物に付着し、その物に触って、ウイルスが口や鼻などの粘膜から感染。

※主な感染場所…ドアノブやスイッチなど



<インフルエンザにならないために>

1. 正しい手洗い

教室前の手洗い場に貼ってある手洗いの仕方を見て細かく洗う。

2. 普段の健康管理

免疫力が弱ると、感染してしまうため、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける。

3. 予防接種を受ける

予防接種を受けることで発病の可能性を減らし、感染しても症状が軽く済む。



12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーとは、エイズのまん延防止と患者や感染者に対する差別や偏見の解消を目的に WHO（世界保健機構）が制定したものです。

保健の授業やエイズ講演で学んだエイズについて復習してみましょう。

エイズ（後天性免疫不全症候群）は、1981年に最初の患者が発見されて以来、世界中に広がった HIV（ヒト免疫不全ウイルス）を病原体とする感染症です。HIV は人間の免疫を低下させ、肺炎やがんなど、さまざまな病気を引き起こします。その状態をエイズといいます。エイズは、HIV に感染してからの潜伏期間が数年～約10年間と長く、その間は自覚がないために感染を広げる可能性があります。

世界の主な先進諸国では、感染者数が横ばいもしくは減少傾向にある中で、日本は現在でも増加し広がっています。

わが国において、HIV 感染は、かつて HIV に汚染された血液製剤（*）が原因で起こりましたが、現在ではほとんどが性行為によるものです。特に若者における感染者の数は、近年においても増加傾向にあります。

エイズに関しては、拠点となる病院を定めて専門的な治療を行い、全国の保健所では、HIV 抗体検査とエイズに関する相談を無料かつ匿名で行っています。

（*）血液製剤…人間の血液を原料として製造される医薬品で、処理が不十分だった血液製剤を通して、日本では HIV 感染が広まりました。

よくある感染経路



感染している人と性的な接触をもたなければ、性感染症にかかることはありません。

性感染症も感染症の中のひとつです、正しい知識を身につけ、予防と感染拡大の対策をひとりひとりが考えなくてははいけません。