

# ほけんだより 12月

平成26年12月  
進徳女子高等学校 保健室発行

文化祭お疲れ様でした！クラスや科のメンバーで力を合わせて作り上げた文化祭は、高校生活で心に残る思い出の1つになりましたね！

1年は早いもので、もう12月です☆今年の色々なできごとを振り返り、新たな目標を持ってあたらしい年を迎えましょう！

## 【 インフルエンザシーズンがやってきました 】

12月から3月は、インフルエンザの流行時期です。

### インフルエンザの予防対策

- ①外出後等の手洗いうがい！②湿度を50~60%にキープ！
  - ③人ごみを避け、混み合った電車やバスではマスクをつける！
  - ④休養と栄養をとる！⑤予防接種で発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ！
- インフルエンザにかからないように気をつけましょう。

## 【 しっかり対策したい！ノロウイルス！ 】

ノロウイルスは、冬期の感染性胃腸炎の原因の1つです。食中毒の原因の中で一番多く、感染力も非常に強く、小さなウイルス10個で感染します。ノロウイルスに感染した人のふん便 1gに1億個、嘔吐物に100万個のウイルスがいると言われています。

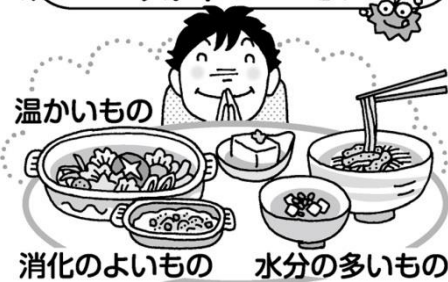
**感染経路** ノロウイルスに汚染されたアサリや牡蠣などの二枚貝を生、あるいは加熱不十分で食べる。ウイルスに感染した人がトイレの後や嘔吐後、十分に手を洗わずに過ごしたり、食品を取り扱うことにより、二次的に汚染された食品を食べる。

**症状** 潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）は24~48時間程度で、吐き気、嘔吐下痢、腹痛、軽度の発熱が主な症状です。（1~2日で回復する）

**治療方法** 現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。下痢による脱水が起こるので、水分補給をし、飲んでも吐いてしまう場合は、早めに医療機関に受診しましょう。下痢止めは、病気の回復を遅らせてしまうので使用しません。

**予防方法** 食事前やトイレ後はせっけんでよく手を洗いましょう。また、食品中のウイルスは、加熱することで感染性をなくすことができます。食品の中心温度が85℃、1分以上になるように火を通しましょう。

## かぜ気味のときは...



冬休み中もクラブ活動や学校への登下校、学校が主催した行事(学校内外)に参加し、ケガ等が発生して医療機関にかかった人は保険(日本スポーツ振興センター)の対象になり、手続きをすれば、費用が戻ってきます。医療保険診療であれば給付の対象になります。手続きの方法や給付の対象については説明しますので、保健室に来てください。

# 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

無意識に鼻をさわリ、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。

寒い朝、布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているの、よけいに寒く感じるのです。

## 体温を上げるためにあなたにできること

### ①朝食をとる

食べものを取りいれると、体内で熱がつくられます。



### ②からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循環がうながされ、体内で熱がつくり出されます。

### ③朝の光を浴びる

体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が働きはじめます。

## ☆スクールカウンセラー来校日☆

### 12月

2、3、10、16、17日です。現在3、10、17日は予約が取れます。

### 1月

13、14、19、21、28日です。

生徒の皆さんはもちろん、保護者の方も相談できますので、担任の先生または保健室の河合までお問い合わせください。(082-251-6431)



## クイズで学ぼう

# HIV/AIDS 日本の今

### 1

日本国内のHIV感染者は、10年前と比べて

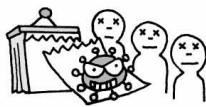
- ① 増えている
- ② 減っている



### 2

日本国内の1日あたりの新規感染者数は

- ① 1人
- ② 2人
- ③ 3人



### 3

HIVの新規感染者が多い年代は

- ① 10歳代
- ② 20歳代
- ③ 30歳代



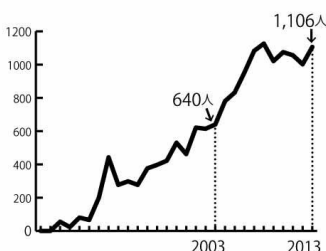
### 4

感染経路で、いちばん多いのは

- ① 薬物の静脈注射
- ② 性的接触
- ③ 母子感染



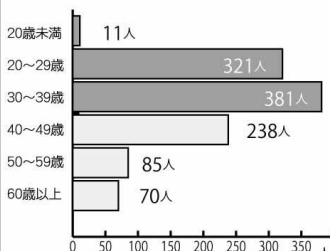
2013年の1年間に、新たにHIVに感染した人は、1,106人で、過去2番目の多さでした。10年前の1.7倍に増えています。



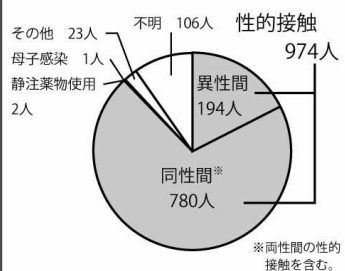
2013年は、1日あたり約3人が新たにHIVに感染しました。2014年は、6月末までの時点で、1日あたり2.9人が感染。過去2番目に感染者が多かった去年と、ほぼ同じペースで増え続けています。



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。



性的接触による感染者は、全体の88%で最も多く、特に同性間での感染が増えています。



※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