

ほけんだより12月

2017.12.1

平安女学院中学校
平安女学院高等学校
保健室

今月の健康目標：風邪やインフルエンザを予防しよう

本日から期末考査の期間です。保健室にいと、寝不足のまま当日を迎える人が多いことに驚きます。記憶の定着には睡眠が欠かせません。一夜漬けではなく、勉強した成果がしっかり出せるように、よく寝てスッキリした頭でテストを受けられるとよいですね。朝ごはんを“頭を働かせるためのエネルギー”をとることも忘れずに！

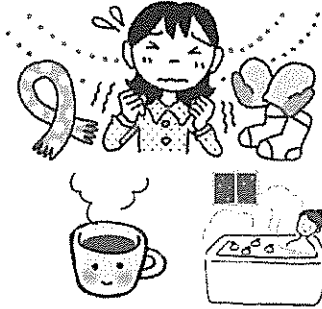
保健室から腹痛時などに貸し出している「ホットタオル」。机の中や家においてありませんか？「ナプキン」「ショーツ」も含めて、早めに返却をお願いします。

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

<p>インフルエンザ</p> <p>一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで【空気感染】することもあります。</p> 	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。</p> 	<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 ・空気が乾燥するのどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。 ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 <p>アルコール消毒も効果あり</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。 ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。
<p>ノロウイルス（感染性胃腸炎）</p> <p>(ほとんど経口感染)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 ・感染した人が調理したものからうつります。 ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。 <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p> 	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>  	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 ・1～2日で自然に治ります。 <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。 ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。 <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>

寒いのが苦手!

いい寒さ対策はないかなあ?



●あったかグッズ選び

「寒い～」と保健室で話す人の足元を見ると、短い靴下でほとんど素足が出てる…という様子も見られます。タイツも150デニールなどの厚手のものや裏起毛(中がもこもこ)のものなど様々な種類があるので、活用しましょう。また腹巻や毛糸のパンツでお腹の冷えを防止したり、重ね着で空気の層をたくさん作って、あたたかい空気を外に逃さないようにするのもおすすめ。



●運動やストレッチ

寒さで体が固まって血の巡りが悪くなると、熱が体中に回りません。足をバタバタしたり、手を握ったり開いたりするだけでも効果あり!

●体の中を温める

朝ごはんでエネルギーを補給することで、体温が上がる手助けになります。温かい飲み物やお風呂などで温めるのもよいですね。

平女のトレードマークである制服をきちんと素敵に着こなしつつ、上手に寒さ対策しましょう!!

平成29年度
「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ
UPDATE!
エイズのイメージを変えよう

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ています。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のイメージを現実に近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

12月1日は世界エイズデー



平成28年版
HIV/AIDS 感染者情報

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。ちなみに10~19歳の新規HIV感染者は15件でした。

また、診断された時すでにAIDSを発症していた人が3割ほどいる状況も続いています。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れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広くすすめていきましょう。



冬休みを元気に過ごすための約束



手洗いうがい忘れずに スマホは時間を決めて 夜更かしせずに早寝早起き 冬休みの間に治療を