

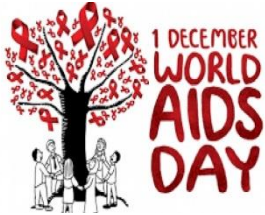
ほけんだより 12月



榛原高等学校定時制 保健室

令和3年 12月1日

2021年も残すところあとわずかとなりました。つんとした冷たい空気、ひんやりとした風。もう季節はすっかり冬ですね。この時期は空気が乾燥し、細菌・ウイルスが活発になるため、感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいをこまめに行い、同時に食事や休養にも気を付けて、健康な身体で1年を終えることができればいいですね。



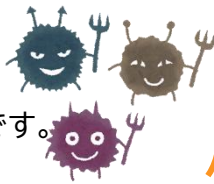
12月1日は世界エイズデーです

世界レベルでのエイズまん延防止と、患者・感染者に対する差別や偏見の解消を目的とした国際記念日です。

HIVとは

HIVというのは、ウイルスの名前です。
日本語では「ヒト免疫不全ウイルス」といいます。

- ・人間（ヒト）の
- ・体を守るしくみ（免疫）を
- ・働かなくする（不全）ウイルスです。



エイズとは

エイズ=AIDS というのは、病気の名前です。
日本語では「後天性免疫不全症候群」といいます。

- ・生まれた後に感染する（後天性）
- ・免疫が働かなくなる（免疫不全）
- ・様々な症状がおこる（症候群）



HIVに感染してから症状が現れるまでに5年から10年以上と非常に長い時間がかかります。一度感染したHIVは、ずっと体の中にとどまって、ゆっくりと増え続け、やがて体を守る免疫の仕組みを壊してしまう、大変な病気です。

HIVの最も多い感染経路は、性的接触です。コンドームを使わない性行為や、よく知らない人、不特定多数との性行為は感染リスクの高い行為です。

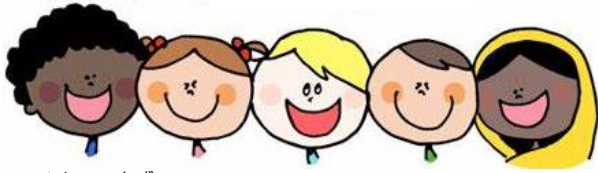
感染しない

感染する

 感染者のくしゃみ	 握手	 トイレやおふろ
 蚊や虫にさされる	 ジュースの回し飲み	 エイズはこんなことでは感染しません

 性的接触	 注射器	 母子感染
 血液	 精液	 膺分泌液

12月10日は世界人権デーです



「人権」とは、“人が人として、生まれながらにもっている権利”のことです。世界中すべての人が“同じ大きさ、同じ強さ”の人権をもっています。

SNSで人を傷つけないために

SNSで、悪口や事実でないことの書き込みをいませんか？ ネットの向こう側にも、あなたと同じ人間がいます。自分がされたらどんな気持ちでしょう。あなたの言葉ひとつで、人を傷つけることも笑顔にすることもできます。ぜひこの機会に、自分の行動を振り返ってみてください。



感染性胃腸炎とは？

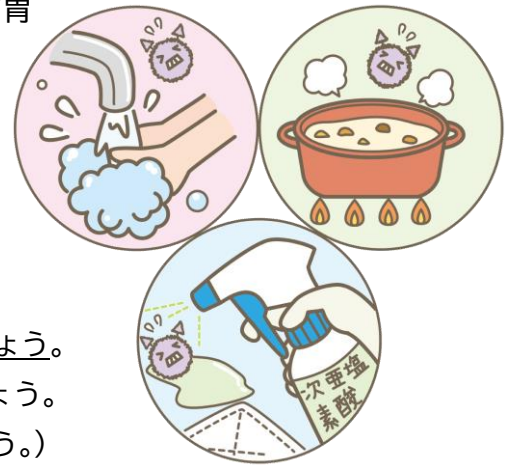
感染性胃腸炎とは、主にノロウイルスやロタウイルスに感染して胃腸炎の症状が出たものをまとめて言います。

どんな症状がでるの？

突然始まる嘔吐、下痢が主な症状で、発熱することもあります。

予防のために！

1. 帰宅時や食事の前、トイレの後に、石けんでよく手を洗いましょう。
2. 感染した人の便やおう吐物には、直接接触ないようにしましょう。（使い捨ての手袋やキッチンペーパーなどを使って処分しましょう。）
3. 調理をする場合は、よく加熱（85℃、1分間以上）しましょう。



保健室からのお願い

健康診断の結果、病院に受診が必要な人で、まだ受診が終了していない人がいます。11月に該当者の家庭へお手紙と受診勧告書を送りました。12月17日（金）が提出期限です。「通知勧告書」と「受診勧告書」を担任に提出してください。

病院を受診するときは、受診勧告書を持ってきましょう。自分の体のために受診してくださいね。

