

ほけんたより12月

もっと知ろう！エイズのこと！

- 12月の保健目標
冬の健康と安全に注意を払おう
- 教室の換気をしよう
 - ストーブを安全に使用しよう

12月1日は世界エイズデー。世界中のエイズのまん延を防止し、エイズへの差別や偏見をなくすために、WHO が1988年に制定しました。日本でも、この日に合わせて、エイズに関するいろいろな活動が行われています。

平成30年11月30日 志木市立宗岡第二中学校保健室

テーマは「UPDATE!」



平成30年度のエイズテーマは「UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと」。UPDATEとは「更新」することです。

あなたのエイズのイメージは？

あなたのエイズのイメージはどんなのですか？怖い病気？治らない病気？実はエイズに関する治療法はどんどん進歩しています。HIV（エイズウイルス）に感染しても治療を早く始めれば、エイズの発症を予防することができます。

そして感染者が治療を続けてからだの中のウイルス量を抑えられれば、他の人にうつす危険も小さくなると確認されています。

もしあなたがエイズについて間違ったイメージを持っていたら、正しい知識をUPDATE（更新）しましょう！

治療について「UPDATE!」



HIV感染とエイズの違いを知っていますか？HIVはウイルスのこと。感染すると人の体を病気から守る「免疫」を壊してきます。

HIVに感染しても、自覚症状のない時期が数年続きます。そのまま放っておくと、免疫力がどんどん低下するために、健康なら免疫の力で抑えられる病気に、簡単に感染してしまいます。このように免疫力の低下で病気を発症すると、『エイズ』と診断されます。

治療薬は進化しています

今のところ、エイズの完全な治療法はありません。でも医療は進歩しています。HIVに感染しても、抗HIV剤を複数組み合わせで服用する治療を早く始めれば、体の中のHIVの量を抑え続けることができます。つまり通院で治療を続ければ、感染していない人と同じような生活を送れるのです。

感染について「UPDATE!」



感染している人の血液・精液・膣分泌液などの中にHIVはいます。これが粘膜や傷口に触れる時に、感染する危険があります。

性行為で感染 粘膜や傷口に精液・膣分泌液が触れると感染の危険があります。コンドームの正しい使用は予防に有効です。

血液感染 以前は輸血での感染もありましたが、現在は厳重な検査でほぼ安全です。

母子感染 母親が治療を受けて母乳をあげなければ赤ちゃんへの感染は1%以下です。

普通の生活の中でエイズはうつりません

HIVの感染力はとても弱く、普通の生活の中で人にうつることは、まずありません。**しかし、HIV感染者は全国的に増え続けています。できる予防をすることが大切です。**

検査について「UPDATE!」



もしHIVに感染していても、早く見つけて早く治療を開始していれば、通院するだけで普通の人と同じ生活が送れます。また、他の人にうつす危険も小さくなります。ところが日本ではまだ、HIV感染からエイズ発症へと進んでから、やっと見つかる人がいます。

放っておいていいことなどありません

1日でも早く治療を始めるために、1日でも早く検査を受けて見つけることが大切です。それなのに「陽性とすると怖い」という人もいます。心配があれば検査を受けて、陰性と出れば安心ですし、陽性でも早くに治療を始められます。「名前を知られたくない」という人は保健所なら名前や住所を知らせず、無料で検査を受けられます。

「差別や偏見が怖い」という人もいます。それをなくすために、みんなでエイズの正しい知識をUPDATE! するのです。

知っていますか？咳エチケット

今年もきてしまいました。インフルエンザの季節です。厚生労働省ホームページ「今冬のインフルエンザ総合対策」にはインフルエンザのQ&Aがまとまっています。敵を知って身を守りましょう！

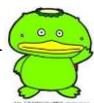
①



厚生労働省 HP

突然ですが、厚生労働省は、他の人への感染を防ぐために「咳エチケット」を呼びかけています。

「咳エチケット」って何ですか？



カバル



厚生労働省 HP

マスクの着用や人ごみにおいて咳をするときのマナーです。



厚生労働省 HP

具体的には、

- ① 咳やくしゃみが出るときは他の人にうつさないようにマスクをつけましょう。マスクを持っていない場合はティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけてしましょう。

こんな感じですか？スクショします。



カバル



厚生労働省 HP

まさにそうです！厚生労働省のHPからカラー版がダウンロードできますよ！

②



厚生労働省 HP

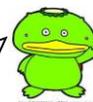
続いて「咳エチケット」
②鼻水などをかんだティッシュはすぐゴミ箱に捨てて、手のひらで受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。



厚生労働省 HP

③咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

なるほど、ではさっそく咳がでるのでマスクを着用したいと思います。自撮り送ります。



カバル



厚生労働省 HP

こっ、こっこれは！！カバルさんじゃないですね？

宗岡二中の流行状況はどうですか？



カバル



宗岡二中

11月29日現在まだ感染者は出ていません。毎年、1月になると感染者が多くでる傾向があります。ちなみに、11月の感染症感染者は0でした。

そうなのですね。年明けが特に要注意ですね。ぼくもかからないように、免疫力高めていきます！



カバル

インフルエンザに感染したら登校届けの提出が必要です。切り取ってお使いください。また、インフルエンザによる出席停止期間早見表もつけておきました。ご確認ください。