



12月に入り、2学期も残り1ヶ月になりました。国内では新型コロナウイルスの感染状況が落ち着いていますが、海外では感染拡大や新たな変異株の報告がされています。また、例年ですとインフルエンザの流行も心配される時期です。引き続き手洗い、マスクの着用・咳エチケットなど感染予防に注意していきましょう。睡眠やバランスのとれた食生活にも気をつけていきましょう。

12月1日は「世界エイズデー」です。今年は、レッドリボンが始まって30周年です。

今年も保健委員会では、レッドリボンを配布しました。人権週間に合わせて、差別や偏見を許さないシンボルとして、リボンを胸につけてもらえたらと思います。長期化するコロナ禍でまだまだ大変なときですが、こんな時こそ、優しい気持ちのあふれる学校であってほしいと思います。



感染症予防

適湿度は 50～60% 40%以下にならないように

湿度が低いとかぜのウイルスは活発になり、増加します。また、鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスが進入しやすくなります。＜対策＞ ☆加湿器を設置する。



☆ぬれたタオルで加湿する。

☆水分をたくさんとり、のどをうるおす。

引き続き3つの可能性の未然防止のお願い

○発熱等の風邪症状が見られる場合は無理をせず、症状が治まるまで自宅で休養する。

【本人の感染の可能性】

○同居家族が PCR 検査を受ける場合も、学校に速やかに連絡をする。また、「感染拡大」を防ぐため、同居家族の検査結果が出るまでは、念のため自宅で様子を見る。

【濃厚接触者・感染拡大になる可能性】

*なお、家族に風邪症状等が見られるなど【家族内感染】が心配される場合は、念のため自宅で様子を見る 【家庭内感染の可能性】
御協力を宜しくお願いします。

低体温に注意！

体温を上げて免疫力をアップしよう

低体温の原因として考えられるのは血行不良です。血行が悪くなると頭痛や肩こり、内臓の働きが弱くなるなどの症状がでます。また、体温が1度下がると免疫力が30%も下がるともいわれています。免疫力が低下すると、感染症にもかかりやすくなります。そこで**体温 UP**の方法を紹介します。

◇食べ物で体温を上げる

○栄養バランスのよい食事で体温 UP↑

○温かい食事で体温 UP↑

しょうが ねぎ 大根 白菜など



◇運動で体温をあげる

○体温は筋肉を動かすことで **UP↑**します。

背中や太ももお尻など大きい筋肉を動かそう。

◇お風呂で体温を上げる

○お湯にゆっくりつかり、

体の芯から温めて体温 UP↑



◇衣類で体温を上げる

○首、手首、足首を温めると全身の血行がよくなり体温 UP↑

○温かい下着を着たり、重ね着をしたりして
体温 UP↑

◇心をあたためて体温を上げる

○心と体はつながっています。優しさ・温かい気持ちで体温 UP↑

エイズに対する正しい知識

HIVに感染したリンパ球



1. エイズとは

エイズとは、HIVウイルスに感染して起こる病気で、感染すると病原体などから体を守る「免疫」という働きが破壊され、その結果、様々な感染症にかかります。

人間は目に見えない多くの微生物と一緒に暮らしています。その中には病気をおこす微生物がいます。それでも病気にならないのは、人間の体の中に病原体から体を守る「免疫」という働きがあるからです。その働きの主役は白血球です。ところが、HIVは白血球の一種であるリンパ球の中で増殖し、これを破壊するため、病原体から体を守る働き(免疫)がなくなり、普段かからないような弱い病原体によっても重い感染症が引き起こされるのです。これが免疫不全で、これらの一連の病気をまとめて、エイズ(後天性免疫不全症候群)といいます。

2. エイズの感染から発症まで

～エイズの進行過程～

感 染

- 特有の症状がないため、血液検査(* HIV抗体検査)でしか確認できない。
- 潜伏期、10年前後
- 症状はなくても感染力がある。(検査が必要)

エイズ関連症候群

(免疫力の低下)

- * リンパ節がはれる
- * 発熱
- * 寝汗をかく
- * 疲れやすい
- * 体重減少
- * 下痢・食欲不振
- * 口腔内に白い斑点

エイズ発病

- 体の抵抗力がなくなり、ふだん病気を起こさないような弱い病原体による感染症や、がん、神経症状などが現れる
- * カリニ肺炎 * カボニ肉腫など
- 治療を早期に開始、継続により、発病を防いだり、日常生活も送れるようになってきている。

* 抗体検査は感染後3ヶ月経過してからがおすすめ！

HIVが存在するところは血液、精液、膣分泌液、母乳に限られています。

そして、現在の感染原因のほとんどが性行為による感染です。

3. エイズの感染経路

①**性行為による感染** 感染している人との性行為による感染。現在 性行為による感染が80%を超えている。

②**血液からの感染** 感染者との注射器の共用などで感染。麻薬、覚せい剤などの薬物乱用者間での感染。

③**母子感染** 感染している母親から、体内あるいは出産時や母乳を通して赤ちゃんへ感染。

近年、性行為によってうつる性感染症(STD)の増加が問題になっています。中でもクラミジア感染症が、十代後半から二十代の若い世代に急増しており、心配されています。* 性感染症に感染していると、HIVに感染する可能性が高くなることから、クラミジア感染症の増加は、HIVの感染拡大につながっています。 HIVを含め、性感染症を予防するには、むやみに性行為をしないこと。そしてきちんと予防することが何より大切です。

* 性感染症によって性器の粘膜が傷ついてHIVが侵入しやすいため



エイズに限らず、血液からうつる病気があります。また、自分がうつす可能性もあるということから、基本的な習慣として

- ①**血液の処理は直接触れない(手袋使用)**
- ②**かみそり・歯ブラシ・くし・タオルなど血液のつきやすい日用品は自分専用。**
- ③**注射器など血液がついているかもしれないものには触れない(注意:体や衣服に血液がついたらなるべく早く洗い流す)。**