

# ほけんたより12月

令和元年12月2日(月)

美郷町立美郷北学園

今年も残り1ヶ月となり、何かと慌ただしい時期ですね。先月は、例年よりも暖かい日が多かったように感じますが、12月は寒さも本格的になってきます。空気も乾燥し、のどを痛める人や咳が出る人が増えています。かぜをひかないように、手洗い・うがいなどできることはしっかりして、予防に努めましょう。



## ようちゅうい インフルエンザに要注意!

毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。

本校では、まだインフルエンザによる欠席の人はいませんが、県内では出ているようです。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策をしましょう。



## かぜとインフルエンザ

### どこが違う?

かぜ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38~40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

こんな時は  
インフルエンザかも



かぜ症状の他に…

- 高熱
- 関節や筋肉の痛み
- だるさ
- 強い寒気

などある時は、インフルエンザの可能性が!!

無理せず、早めに病院を受診し、安静にしてしっかり休むようにしましょう。



免疫力を高めるために



適度な運動をする



からだを冷やさない  
十分な睡眠をとる



栄養バランスよく食べる

ストレスを軽減する



かぜ・インフルエンザの流行は

# みんなで STOP!



自分が

かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をする

みんなが

かからないために

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

出席停止期間「発症後5日を経過し、かつ 解熱後2日(園児は3日)経つまで」

# 感染性胃腸炎に注意!

この時期は、インフルエンザだけでなくノロウイルスなどの感染性胃腸炎も流行する時期です。

## 感染性胃腸炎とは…

細菌やウイルスなどの原因によって腹痛や下痢を引き起こす病気です。例年、冬に流行しやすく、なかでもノロウイルスは感染力が強く、家族内で広がったりすることもあります。

## 症状は…

吐き気・嘔吐

下痢



## もしかかったら

下痢や嘔吐がひどい時は、十分な水分補給を!



## 予防は…

### ◆感染した人の便や嘔吐物から

手にうつったウイルスが口から入ったり、人の接触が多い



ところでウイルスを吸い込んだりするため

☆石けんでの手洗い・うがいが大切!

### ◆感染性胃腸炎の原因となるウイルスは、感染力が強いです。ときどき、ハンカチを忘れて、友達のハンカチを借りている人も

みかけます。必ず、自分の

ハンカチやタオルで手を

ふくようにしましょう。



☆タオルやハンカチの貸し借りはしない!

### ◆貝などの食品にウイルスが付いていることもあります。しっかり火を通すことが大切です。



☆“しっかり加熱”で予防!

12月1日は  
世界エイズデー

エイズのこと、ちゃんと知ってる?

エイズはHIVに感染して発症します

「エイズ」という病気を知っていますか?



エイズとは…HIVというウイルスに感染し、人の体の中の病気とたたかう仕組みがうまく働かなくなってしまう病気です。その結果、普段はかからないような病気にかかりやすくなってしまいます。

昔は、「治療法のない死ぬ病気」と言われていましたが、今は治療方法や薬の研究など医学の進歩により、HIVに感染しても、治療を早く始めることで、エイズの発症を防げるようになりました。

また、治療を続けることで体の中のウイルスの量が減ると、他の人への感染リスクも低くなります。つまり、HIVに感染していない人と同じ生活を送ることができるようになっており、「死ぬ病気」ではなくなっています。

しかし、エイズに対する正しい知識が十分に伝わっていないとは言えません。正しい知識をもっていないことから偏見や差別につながっています。

世界エイズデーは、エイズの広がりへの防止、エイズ患者やHIV感染者に対する差別や偏見をなくすことを目的とした世界の記念日です。

自分や自分の周りの人たちを守るためにも、多くの方がエイズについての正しい知識をもってほしいと思います。

ヒト免疫不全ウイルス

## HIVに感染するのは?

- a トイレの便座
- b お風呂
- c プール
- d つり革
- e 手すり
- f 採血や献血



どれも感染しません。HIVの感染力はとても弱く、みなさんがらだん送っているような生活ではうつりません。

## レッドリボン

エイズに苦しむ人々に対する理解と支援のシンボルで、エイズに対する偏見や差別をしないというメッセージです

