ほけんだより

兵庫県立芦屋高等学校
保健室
平成29年12月21日

もうすぐ2017年が終わります。振り返ってみて「良い1年だったな」と思える人はよかったですね！いい1年はいい1日の積み重ねであって、いい1日は心身の健康あってこそだと思います。2018年が始まる前に、自分の健康を守るための目標をひとつ立ててみては？？

ボクたちは空気が乾燥していると生きのびやすくなるよ。教室の、乾燥していてよどんだ空気は大好き!!

空気が乾燥していると、人間の鼻～のどのバリアーが弱る & ウイルスが長生きするのダブル効果で感染しやすくなります。対策としては…

マスクで吸い込む空気をうるおす & 鼻呼吸する

ポイントは、鼻～あごをマスクに入れることと、できるだけすきまのできないサイズのマスクを選ぶことです！

寒いけど教室の換気もね！

「家帰ったら手洗い・うがい！」ってよく言うやん。でも、手を洗ったつもりでチャッと流しただけやったら、ボク全然流れてへんからね。

ウイルスたちは手のシワなどに入りこんだりして、簡単には流れてくれません。正しい手洗いはこちら↓

潜伏ポイント

手を十分ぬらして石けんを泡立てる → 手のひらスリスリ 手の甲もスリスリ → 指先は反対の手にこすりつける → 指の間は手を組むと洗える → 流水でキレイに流す

インフル患者がくしゃみや咳をすると、しぶきに乗っていろんな所にひっつけるのよね！ひっそりついていると、人間が触ってホラ感染♪

ウイルスが手についていることを知らずに鼻や口元を触ると、そこからウイルスが体の中に入ってきます。だからこまめに手を洗うことが大切！

インフルエンザ注意報!!

～蔓延を阻止するのは君だ！～

いよいよインフルエンザが流行してきました。もう冬休みになりますが、インフルエンザにかからずに過ごしたいですよね！そこで、うつりやすい人・うつりにくい人はどんなんか、ウイルスくんたちに聞いてみましょう。予防策も自ずと分かります。

咳とかくしゃみで遠くに飛ばしてもらえるとありがたいのよね！一見つばが飛んでいないようでも細かいしぶきにちゃっかり潜んでます♪

人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込んでの感染も多いです。

咳の出る人必ずマスクを。

手でうけとめず ティッシュで。→ ティッシュがなければ腕の内側を。

ボクたち、人間の体に入っても免疫細胞が元気だとやっつけられちゃうのよね。だから体が弱ってる人間が好きなんです。

免疫細胞が元気でいるためには、日頃の生活を整えるのがいちばんです。冬はインフルエンザ以外でも体調を崩しがちなので意識してみてください。

特に睡眠中、免疫細胞が活発です。

免疫力の効率や記憶力UP、心の健康にも睡眠は不可欠。時間を確保する工夫を！

バランスの良い食事が体を守る！

特にタンパク質（肉・魚・卵・大豆など）やビタミン類は大切です。いろんな食品をとれるとGood!!

人が集まる所や距離の近い所ではうつりやすいです。ボクたちを吸い込んだり触ったりしやすいみたいですね♪

こんな場所では要注意⚠

電車やバス → 人の多く集まる所に行ったら、帰宅後は手洗い・うがいを忘れずに。

市街地等ひとごみ → マスクをして行くのも良いね！

家族がインフル → できたらひとり部屋で休み、換気もする。鼻水やつばのついたティッシュは、すぐ袋に入れて口をしばります。

12/1 世界エイズデーでした。 エイズを取り巻く最新情報

エイズと聞いて皆さんは何をイメージするでしょうか？昔は「エイズになったらすぐ死んでしまう」と恐れられていたようですが、今は違ってきています。最新情報と(得)情報をお届けします。

① そもそもエイズって何？？高校生の私たちと関係あるの？

エイズは、HIVというウイルスに感染した人が発症する病気です。

HIV感染 → インフルエンザみたいな症状 → 症状のない期間（数年～10年以上） → エイズ発症

エイズは「後天性免疫不全症候群」といって、HIVに免疫細胞がやられてしまい様々な病気になりやすいという病態です。

HIVは非常に弱いウイルスなので風邪とかみたいなうつりかたはしません。

飲み物の回し飲み

汗や涙、鼻水

同じ蚊に刺される

風呂 温泉 トイレ

飛んでくるつば

ここに挙げたのぜーんぶうつりません！

感染しやすいのは、HIVが多く含まれる血液・精液・膣分泌液がバリアの弱い粘膜に触れる時です。

あらゆる性的接触	母から子へ 出産 授乳	針の共用 注射針・ピアス・タトゥー等

誰かが誰かに誰もが関係ある状況に出くわすかも？？

② 日本のHIV感染・エイズ発症はどんな状況？治療はどうするの？

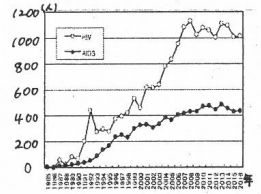
平成28年のデータでは…

新しくHIVに感染した人の数 1011人

新しくエイズを発症した人の数 437人

なんと、HIVに感染したことに気付かずずーっと放置していて、エイズを発症した人もいます。

新規感染者数の推移



（公財）エイズ予防財団 API-Net より引用

HIVに感染していることが分かったら、エイズを発症しないようにするため内服をします。しっかり内服すれば、エイズの発症を予防して日常生活を変わりなく送れるようです。

エイズ発症後の治療も日々進歩中！

③ 早期発見のためのHIV検査ってどこでできるの？

HIV感染に早く気付くことが大切な日常生活を守ることにつながります。

検査は全国の保健所等で受けることができます。(得)ポイントは…

無料（手ぶらでOK） 匿名（プライバシーOK） すぐ結果が出る

ただ、感染しそうな場面があってから3か月以内は正しい結果が出ないことがあります。

感染したかもしれない日 → 3か月 → ほぼ正しく検査できる時期をみて検査を受けるようにすると◎

早期発見…も大事ですが、その前に感染を予防することができます♪

性的な接触のある場合は初めからコンドーム装着	多数の人と性的接触しない	針は共用しない

他の性感染症も防げて更に安心☺

視力再検査、ほぼ終わる。視力よくして新年を迎えよう

4月の視力検査で視力が落ちていた人で、受診済のお知らせがなかった人に11月～順次再検査をしました。矯正していなかった人には再度受診をおすすめしましたが…行った人☺いるかな？

冬休み、時間を作って眼科へ行ってみて下さいね！目がよくみえると①かしこくなる②体の不調やケガが防げる③目がパッチリ美人or イケメンになる！なんとも良い新年の幕明けになるね♪

1月のカウンセリングの予定

冬休みは意外とあっという間に終わる…

「こんな短い休みじゃ私のストレス解消しきれん！」そう憤慨するアナタにおすすめです。

1/12（金）、1/19（金）、1/26（金）

14:15～17:15（ひとり1時間）

※26日のみ14:15～16:15です m(__)m

申し込みは教育相談担当の本田先生または保健室まで、お気軽にどうぞ☺