

ほけんだより 12月



平成26年12月1日
練馬区立開進第四中学校



12月1日
世界エイズデー

エイズは、HIVが感染して起こる病気で感染から発症まで長い時間がかかります。感染に気づかず、他の人に移してしまうこともあります。2013年の1年間に感染した人は過去2番目に多い1106人、感染に気づかずエイズを発症した新規患者は過去最高の484人でした。感染を防ぎ、感染を広げないために大切なのは、一人ひとりが正しい知識を持ち、それを行動に結びつけること。それはみなさんの世代から、すでに始まっているのです。

クイズで学ぼう HIV/AIDS 日本の今

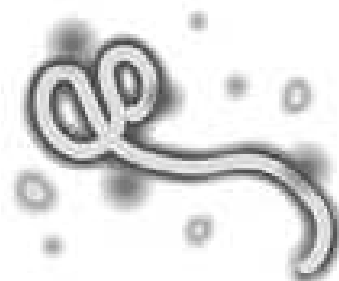
<p>1</p> <p>日本国内のHIV感染者は、10年前と比べて</p> <p>① 増えている ② 減っている</p>	<p>2</p> <p>日本国内の1日あたりの新規感染者数は</p> <p>① 1人 ② 2人 ③ 3人</p>	<p>3</p> <p>HIVの新規感染者が多い年代は</p> <p>① 10歳代 ② 20歳代 ③ 30歳代</p>	<p>4</p> <p>感染経路で、いちばん多いのは</p> <p>① 薬物の静脈注射 ② 性的接触 ③ 母子感染</p>
<p>2013年の1年間に、新たにHIVに感染した人は、1,106人で、過去2番目の多さでした。10年前の1.7倍に増えています。</p>	<p>2013年は、1日あたり約3人が新たにHIVに感染しました。2014年は、6月末までの時点で、1日あたり2.9人が感染。過去2番目に感染者が多かった去年と、ほぼ同じペースで増え続けています。</p>	<p>30歳代が381人と最も多く、次いで20歳代321人となっています。20～30歳代が新規感染者の6割以上を占めています。</p>	<p>性的接触による感染者は、全体の88%で最も多く、特に同性間での感染が増えています。</p>

※データ：「平成25年エイズ発生動向年報」厚生労働省エイズ動向委員会、平成26年5月22日

エボラ出血熱

今、話題になっているエボラ出血熱はエボラウイルスに感染して起こる病気で、2014年春から西アフリカ諸国で流行し、数千人が死亡しています。感染すると、2～3週間ぐらいの潜伏期間を経て発症。突然の発熱、頭痛、倦怠感、筋肉やのどの痛みが続いておう吐や下痢、胸の痛み、出血などの症状が起こります。

感染の危険があるのは、患者の血液やおう吐物、排泄物などに直接接触し、傷口や粘膜からウイルスが侵入した場合だけで、咳やくしゃみなどから空気感染することはありません。





インフルエンザは、のどの粘膜に付いてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。突然の発熱、全身の痛み、頭痛、起きていられないほど体がだるい

等の症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関を受診するとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。

インフルエンザとかぜの違い

	かぜ	インフルエンザ
原因	ライウイルス、コロナウイルス アデノウイルス、RSウイルス	インフルエンザウイルス (A、B型)
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所的 症状。発熱はあっても38℃程度。	咳、のどの痛み、頭痛、関節痛、全 身のだるさなど。急に38℃以上の 高熱が出る。
流行時期	1年を通してひくことがある。	冬に多く、流行の時期は1～2月。

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫 感染	空気 感染	接触 感染
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る → まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p> <p>飛沫感染する病気は、たとえば… かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症 …など</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている → 呼吸によって吸い込まれて感染</p> <p>空気感染する病気は、たとえば… はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から） …など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接触れたとき</p> <p>直接接触：感染している人の皮膚や血液・体液 → ウイルスや細菌がくっついている物</p> <p>間접接触：ウイルスや細菌がくっついている物 → 手で触れた物</p> <p>接触感染する病気は、たとえば… 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ …など</p>
インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります		

<p>対抗策①……………咳エチケット</p> <p>咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。</p>	<p>対抗策②……………手洗い</p> <p>せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。</p>	<p>対抗策③……………マスク</p> <p>鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。</p>	<p>対抗策④……………予防接種</p> <p>発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。</p>
--	--	--	---

12月5日はマラソン大会です。

かぜやインフルエンザなどにかからないように、手洗い、うがい、十分な睡眠など予防を行ってください。当日は、各自健康チェックを行いカードに記入し、忘れず持ってきてください。体調が悪いようであれば申し出てください。