

平成28年12月1日
練馬区立開進第四中学校



2016年度「世界エイズデー」の
キャンペーンテーマは
知っていても分かっていても
AIDS IS NOT OVER

(エイズ予防財団)

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っても、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

HIV と AIDS の違いを知っていますか？

HIVはウイルスの名前です。体を守る免疫の仕組みを動かなくさせるウイルスです。HIVは、戦いの司令塔となる免疫細胞にもぐり込み、仲間を増やして行きます。AIDSは病気の名前です。体内でHIVが増え、免疫細胞が減ると、AIDSになります。HIVが体に侵入するのは、血液、体液、母乳を通じてだけです。感染して症状が現れるまでに5～10年かかります。感染しないよう、正しい知識を身につけましょう。



まだ、HIVを完全に死滅出来る薬はありませんが、早期に発見出来れば、ウイルスの増殖を抑える薬があります。エイズは早期の治療開始が一番大切です。HIVは感染してもすぐに症状は出ないので、検査以外早期に発見することは出来ません。全国の保健所で無料・無記名で検査が出来ます。

マイコプラズマ肺炎

潜伏期間→2～3週間（最短1週間、最長4週間）

主な症状→咳、発熱、頭痛、だるさ、

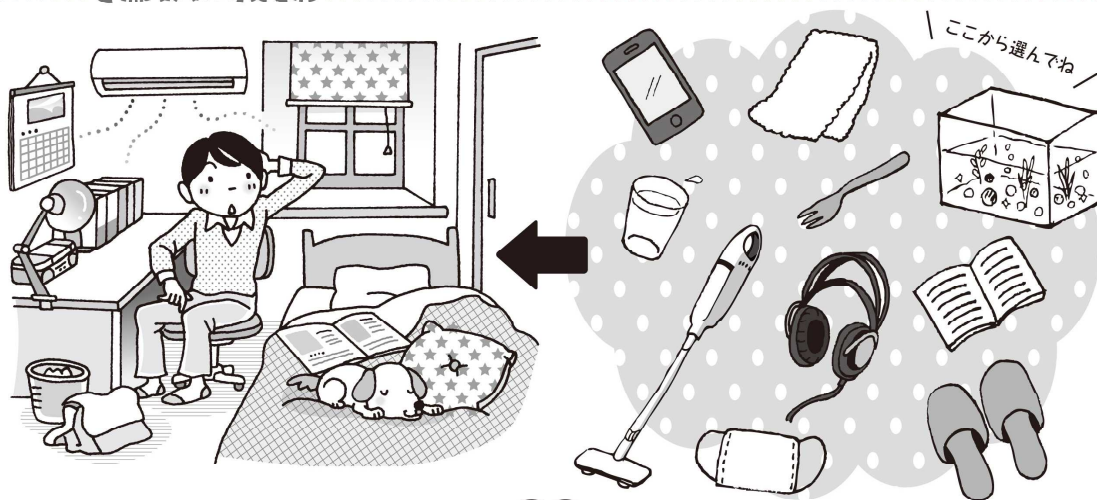
マイコプラズマ肺炎は、とても小さいマイコプラズマという細菌が体の中に入り発症します。体の中に入り込むとコンコンという乾いた咳が出るようになって、それが長く続きます。「歩く肺炎」といわれるように、発症しても歩けるくらいに元気な場合が多いのですが、気管支炎や重症肺炎になったりすることもあります。感染する人の多くは14歳以下ですが、大人も油断できません。



マイコプラズマ肺炎を予防するワクチン（予防接種）はありません。予防は、ていねいな手洗いをしてマスクをする。感染がわかったら薬を飲むです。

考えてみよう

乾燥対策 この部屋にどれをプラスする？



答え



タオル

濡らして部屋に干しておきましょう。すぐに乾いてしまう場合は、大きめのタオルにしたり枚数を増やして調節を。



マスク

のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれます。部屋の中でも空気が乾いているなどと思ったらつけておきましょう。



コップ

冬でも水分補給はもちろん大事。飲むものとは別に、水を入れて部屋の中に置いておくと、水が蒸発して部屋の加湿にも効果あり。



水槽

水が蒸発して加湿の効果あり。熱帯魚などを飼うのも良いですが、ビー玉やガラス細工を入れると、おしゃれなインテリアにも。

12月2日はマラソン大会です。

寒さで体もかたくなっています。ちょっとした油断で大事故になります。そのため、次の点に注意して参加してください。

1. 朝ごはんを食べてきましょう。
2. 十分な睡眠をとりましょう。
3. 走る前には必ず準備体操をしましょう。
4. 自分の「走り」のペースを知り、崩さないようにしましょう。
5. 気分が悪い時は、早めに先生に知らせましょう。
6. 走った後の汗の始末をしっかりとしましょう。
7. 手足の爪は短く切っておきましょう。
8. 靴は足にあったものを履きましょう。

