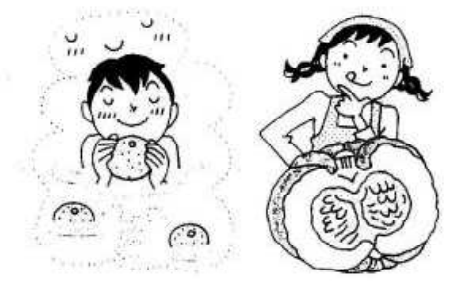


# 保健だより



H23. 12. 7 物部中学校 保健室 (No.11)

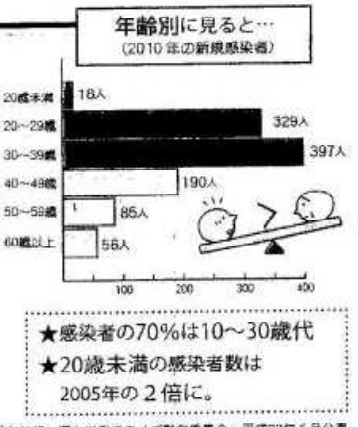
今年も残すところ1か月を切りました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番です。実力テストが終われば冬休みも目の前です。くれぐれも風邪やインフルエンザなどに気をつけましょう。

## 12月1日「世界エイズデー」

12月6日の1校時2年1組の学級活動の時間に「エイズについて考えよう」と題して授業が行われました。

エイズ発見から30年。「死の病」と恐れられ、さまざまな差別や偏見にさらされてきた病気ですが、研究が進み、感染早期からの治療によって、発症を遅らせることができるようになってきました。HIV/AIDSについての正しい理解と知識が、不必要な恐れや差別・偏見を取り除き、感染拡大を防ぎます。

WHO(世界保健機関)は、1998年に世界的レベルでのエイズまん延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的に、12月1日を「世界エイズデー」と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を提唱しました。



●データ：「平成22(2010)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23年5月公表

「たった1回」でも感染リスクの高い行動です

コンドームを正しく使用しない性行為

よく知らない人との性行為

薬物やアルコール使用を伴う性行為

▼ 次のようなことでは、HIVに感染しません ▼

同じ蚊に刺される

軽いキスやハグ

同じお風呂やプールに入る

飲食物や食器

つり革や手すり

トイレの便座

### レッドリボン®のメッセージ

私はエイズに対して、偏見を持っていません。エイズとともに生きる人々を差別しません。

あなたの心にも、赤いリボンを

# 冬に多い病気に気をつけよう！！

気温も低くなり、乾燥しているこの季節、感染症が流行ってくる時期になりました。このところ、テレビなどでもとりあげられ話題になっているのが、マイコプラズマ肺炎です。

## マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎の発生動向は、過去10年の同時期と比較して、最も高い水準が確認されています。今後も報告数の多い状態がしばらく続くことが予想されますので、今後の発生動向に注意するとともに、うがいや手洗いを心がけてください。

—栃木県感染症情報センター ホームページより—

マイコプラズマ肺炎とは・・・

マイコプラズマという微生物の感染により、肺炎の症状を呈する疾患です。好発年齢は幼児期、学童期、青年期が中心となりますが、小児において比較的発生頻度の高い感染症の一つです。

2～3週間の潜伏期間を経たのち、頑固にしかも3～4週間にわたって続く乾性の咳、発熱、咽頭痛、頭痛、全身倦怠感などの症状がみられます。

時に、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を併発します。

### 予防

マイコプラズマ肺炎は、咳やくしゃみなどで飛び散った細菌を吸い込んで感染する飛沫感染です。

- ・普段からうがい・手洗いの励行
- ・マスクの着用
- ・バランスの良い食事・十分な睡眠
- ・症状が出てきたら早めに受診

ぜひ家族みんなで  
取り組みましょう！



感染症の予防の基本は手洗い・うがいです！！

### 咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみが出る時はマスクをする

マスクがない時はティッシュや袖口を覆う

とっさの時は肘の内側で口と鼻を覆う

## けんこうクイズ！！

Q1 かぜの種類はいくつある？

① 1種類 ② 約200種類 ③ 約1000種類

こたえ  
Q1-③：せきや鼻水が出たり、37度くらいの熱が出たりするふうのかぜは、このくらいの種類があるとされている。1冊かかったかぜには、かからないようにするしくみがからだにはあるけど、これだけ多いので、一生のあいだに何回もかぜにかかってしまうんだね。

Q2 ヒトの消化管（口から肛門まで）の長さはどのくらい？

① 2～3メートル  
② 7～9メートル  
③ 12～15メートル

Q1-③：口から入った食べものは、肛門（おしりの穴）からウンチとなって出てくる（おおよそ1日くらいかかる）。この長い距離を運んでくるあいだに、からだに大切な栄養などを取りこむんだよ。