

今年のカレンダーも残り1枚となりました。何もなくても、年末と言うだけであたたかい気分になりますね。

年末の大掃除は、身の周りとお心を整理する良い機会です。物も気分もスッキリさせて、気持ちよく新年を迎えられるといいですね。



徹底比較

かぜ

VS

インフルエンザ

原因

●かぜウイルス

- ・200種類以上あり、1度に複数のウイルスに感染することもある。
- ・予防のためのワクチンはない。
- ・感染力はあまり強くない。



●インフルエンザウイルス

- ・A型、B型、C型の3種類があり特にA型は大流行を起こしやすい。
- ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。
- ・感染力は強い。



症状

●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱

- ・鼻やのどなど、局所的な症状としてあらわれやすい。



●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛

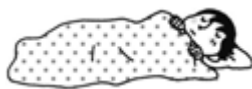
- ・全身に激しい症状が起こる。
- ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。



かかったら

●早めに休養をとる

- ・数日たっても良くならないとき、症状が重くなってきたときは病院へ。



●たっぷり睡眠をとる

- ・眠っている間に免疫力が高められます。

●水分補給をする



●症状が現れたら、医療機関を受診

- ・インフルエンザと診断されたら、出席停止（「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。」）



ネットへの書き込みトラブル

インターネットのブログや掲示板が身近なものになるにつれて、そこに軽い気持ちで書きこんだ内容がきっかけとなるトラブルが増えています。

文字だけのやりとりは、直接会って話すのとは違って、言葉がきつくなりがちであること、また書き込みが広がるスピードは想像以上に早いことを知っておかなければなりません。

一度書かれた内容は簡単にコピーされたり、転送されたりするので、完全に消せないと心得ておきましょう。

冬休み中に受診をお願いします!!

春の健康診断の結果、要受診と判定を受けたにも関わらず受診していない人はいませんか？特に2年生は修学旅行、3年生は進路の大切な時期に体調が悪くなってはいけません!!

また現在医療費がかからない人たちも、卒業後は医療費を支払わなくてはなりません。今のうちの受診をお勧めします。

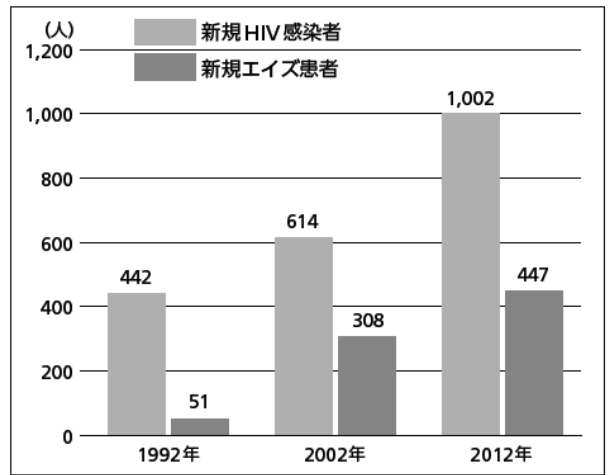




12月1日は世界エイズデー

2012年、HIV感染が分かった人は1002人。新規エイズ患者数は447人にもなります。このように、日本では毎年新たな感染者・患者が報告されています。エイズは決して過去の病気ではありません。とても身近な病気です。

【新規HIV感染者・新規エイズ患者報告数の推移】



資料：厚生労働省エイズ動向委員会報告
「平成24年エイズ発生動向」

3つの感染ルート

日本では性行為による感染が約9割です。「自分には関係ない」「1人だけとしか付き合っていないから大丈夫」と思っている、パートナーが他の人と性行為をしたことがあれば感染の可能性は否定できません。

1 性行為感染



HIV感染者と無防備なセックスをすることで感染。オーラルセックスや、アナルセックスでも感染する可能性があります。なおピルは避妊薬なので感染の予防はできません。

予防するためには、「セックスをしない」または「コンドームを正しく使ったセーフセックス（より安全なセックス）」をする。

2 血液感染



麻薬の回し打ちなど注射針を共有し、HIV感染者の血液が体内に入ること感染。

予防するために麻薬や覚せい剤を絶対に使わない。

※日本の医療機関の注射針は使い捨てなので心配ない。
※輸血の際は厳重な検査をしているが、感染の可能性をゼロにはできない。

3 母子感染



HIV感染者の母親から妊娠中や出産、授乳のときに赤ちゃんに感染する。

予防治療薬、帝王切開、人工栄養の適切な対処で感染をほぼ押さえられる。

こんなことでは感染しません！

HIVは、とても感染力の弱いウイルスです。そのため、感染者と性的接触さえなければ、日常生活でうつることはほとんどありません。

身近にHIV感染者がいても、今までと変わらない態度で接しましょう。

血液がつきやすい歯ブラシ、カミソリ、ピアスなどの共用は避け、自分専用にししょう。



せき、くしゃみ、汗、涙



電車のつり革や手すり



飲み物の回し飲み



同じ皿の料理を食べる



洋式トイレの便座



お風呂やプール



蚊やノミにさされる



日本の医療機関、理髪店、美容院の器具など

参考：ちゃんと知って、しっかり予防
監修 (公財) エイズ予防財団 エイズ予防ガイド

徹底比較

かぜ

VS

インフルエンザ

原因

●かぜウイルス

- 200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。
- 予防のためのワクチンはない。
- 感染力はあまり強くない。



●インフルエンザウイルス

- A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。
- その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。
- 感染力は強い。



症状

●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱

- 鼻やのどから、じわじわと症状が進む。



●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛

- 全身に、激しい症状が突然起こる。
- 脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。



かかったら

●早めに休養をとる。

- 数日たってもよくなりなるとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。



●たっぷり睡眠をとる。

- 眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球が作られます。

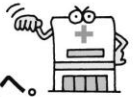
●水分補給をする。

- 少しずつ、こまめに。



●症状が現れたら、なるべく早く病院へ。

- インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。



予防するには

●手洗い・うがいをこまめにする。

- うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。

●室内の湿度を50%以上に保つ。

- ウイルスは、湿度の高いところが苦手。

●休養・栄養をじゅうぶんに。

- 病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。



●予防接種を受ける。

- 接種後、免疫ができるまで4週間ぐらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。



●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。

