

# すこやかだより



加茂高校保健室 R5.12.11



## エイズとは・・・

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、様々な病気を発症した状態です。

### どうやって感染するの??

最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。

### 「感染したかも…」 と思ったら??

保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

### もしも感染したら??

薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げれば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。

### 「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいますのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



### 低温やけどって何?

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮ふの深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

#### これを使うときは注意!



- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

#### 低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



### もうすぐ冬休みです\*

夏休み前の視力検査と歯科検診で治療勧告をもらった生徒の中で、まだ病院を受診していない人は、休みの間に受診をして、用紙を保健室までもってきてください!!