

ほけんだより12月

豊里中学校
保健室
H26. 12. 1

2学期もあっという間に過ぎ、残り1ヶ月となりました。この1年、体と心の健康に気をつけて過ごせましたか？できたことは続けて、あまりできなかったことは少しでもできるように……。ぜひ、新しい年にそなえて、振り返ってみてください。



12月の保健目標 風邪の予防をしよう

ノロウイルス
などによる

**感染性胃腸炎
に
注意！**

ウイルス性胃腸炎は冬場に流行する代表的な感染症です。特にノロウイルスなど、ピークを迎える冬場には注意が必要です。

主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。潜伏期間は1～2日間で症状が出てきます。（個人差があります）

朝から下痢が続いていたり、吐き気があった場合は、無理をせずお家で安静にしてください。また、ウイルス性胃腸炎も出席停止の感染症ですので、病院で診断を受けたら早めに学校へご連絡



予防・注意！！

- 石けんでの手洗い、その後流水で30秒洗い流す。
- 家族の中で有症状の人がいた場合は、ドアノブ、水道の蛇口、食器などを「次亜塩素酸ナトリウム」あるいは家庭用の塩素系漂白剤を薄めた「塩素液」で消毒する。
- 吐き気や、腹痛、下痢等症状がある場合は、無理をせず休養する。
- 患者の便や吐物等の処理については充分注意する。手袋・マスクを着用する。（ウイルスがたくさんいるため）
- 調理をする場合は、よく加熱（85℃、1分）する。



◎お願い 学校内で嘔吐し衣服を汚してしまった場合、感染拡大防止のため汚れた衣服は学校内では洗えません。御理解・御協力をお願いいたします。

12月1日は世界エイズデー

世界保健機関（WHO）は、1988年に世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を“World AIDS Day”（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始めました。活動を始めてから今年で26年ですが、HIV感染者は未だ感染を拡大し続け、エイズやHIVに関する正しい知識・情報の広まりは、まだまだ不十分と言わざるを得ません。



日本のHIV・エイズの現状 1日約4人が感染！

感染は広がっている

「自分には関係ない」と思っている人がほとんどだと思いますが、新規のHIV感染者は特に20代30代が多く報告されています。誰にでも感染する可能性があります。そのため正しい知識を身につけることがHIV感染の予防になり、感染者・患者の方への偏見、差別も生まない社会へとつながります。

インフルエンザ流行、例年よりも早めの兆し！

11月27日付けの埼玉新聞に『インフル流行の兆し 例年よりも2週間早め』と記事が掲載されていました。26日に発表された県感染症発生動向調査で、インフルエンザの患者数が23日までの1週間で1医療機関当たり1.83人となり、流行開始の指標となる1.00人を超えました。また、東京都でも流行期に入ったとニュースでありました。

現在確認されているウイルスの型は、すべてA香港型だということです。

感染を予防するには、「こまめな手洗い・うがい」、「休養・栄養・水分補給」、「予防接種」などといった対策が大切です。ちょっと、いつもと体調がちがうな、寒気がするなといった時は、早めに休養、病院へ受診するなどしましょう。

