

# ほけんだより12月

平成29年12月1日  
金沢二水高等学校  
保健室

## 12月の保健目標

性・エイズについて学ぼう！！



平成29年度  
「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

### UPDATE! エイズのイメージを変えよう

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE（更新）して、AIDSのイメージを現実に近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1011件、また、新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年ごろの高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。ちなみに10～19歳の新規HIV感染者は15件でした。

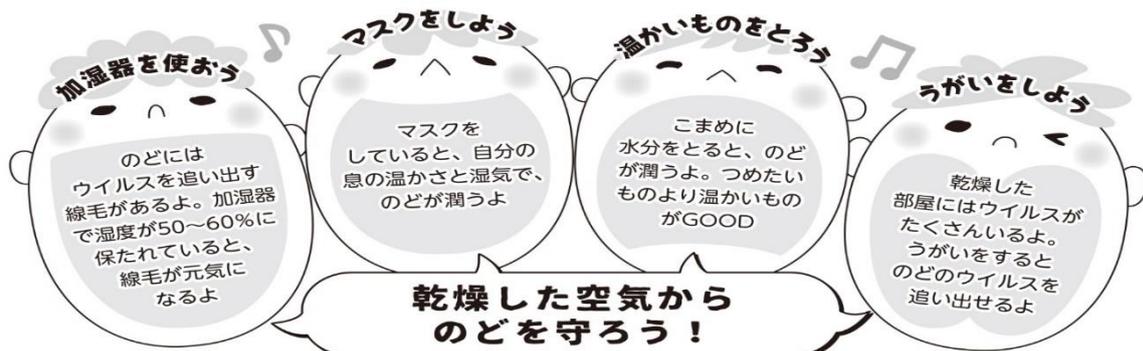
感染経路（新規HIV）	平成27年	平成28年
異性間	196	170
同性間	691	735
静注薬物使用	2	1
母子感染	1	0
その他	21	23
不明	95	82
合計	1006件	1011件

## 今年もインフルエンザの季節がやってきました！

石川県感染症発生動向調査におけるインフルエンザの定点報告数が、流行開始の目安となる1人を超えたため、インフルエンザの流行シーズンに入りました（平成29年11月24日）。



### 口の中が乾燥するとウイルスが入り込みやすくなります！！



# インフルエンザ いつから登校していいの？

## インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

**飛沫感染** 感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む

予防法 **マスクをする**



**接触感染** ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法 **手をしっかり洗う**



**空気感染** 空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 **換気をする**

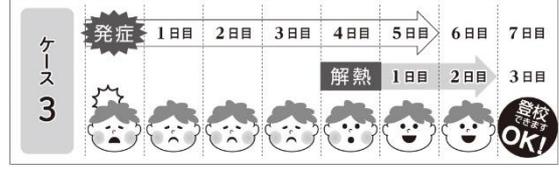
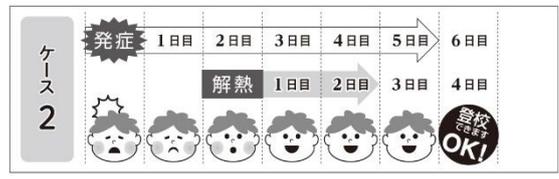
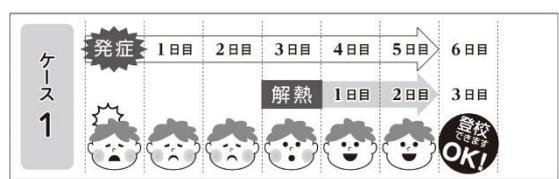


登校していいのは、この2つがそろった時

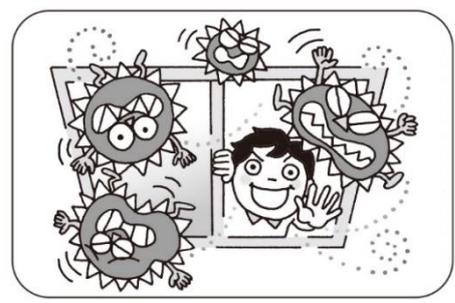
解熱後 **2日**が経過している

発症後 **5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします  
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



暖房が入っている部屋はとても乾燥しています。換気をして、汚れた空気から体内にウイルスが入り込まないようにしっかり換気をしましょう！教室廊下側の天窗は2か所以上開けたままにしてください。寒いからと勝手に閉めないようご協力くださいm(\_)\_m



### \*二水生のインフルエンザ予防接種状況

みんなで予防接種を受けて感染源にさらされるリスクを減らしましょう



調査日・学年	1年	2年	3年	全校	罹患率
H27.11.30	28.2%	21.4%	80.5%	43.3%	7.1%
H28.11.29	10.3%	11.5%	57.4%	26.0%	10.8%
H29.11.29	17.8%	9.5%	65.4%	30.8%	

**冬になると...**

なんだか憂うつ／眠気が強い、眠り過ぎる／食べ過ぎる／炭水化物や甘いものが欲しくなる

こんな不調を「**ウィンターブルー**（冬季うつ）」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウツ…」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。



**ガンバレ受験生!**

**疲れリ「休め」のサイン**

- ・食欲がない
- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・ミスが増えた
- ・体がだるい
- ・頭痛や腹痛がある
- ・参考書の内容が頭に入っていない など

当てはまったら、疲れ＝「休め」のサインかも。

..... **休憩タイムにオススメ** .....

- ・少し仮眠をとる
- ・ストレッチ
- ・好きな音楽を聞く
- ・深呼吸
- ・ハーブティーでリラックス など

また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。

