

<12月の保健目標>

冬を健康に過ごそう



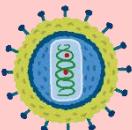
冬休みまであと16日。この一年、健康に気をつけて過ごすことはできましたか？自由な時間が増える冬休みは、リフレッシュしながらも、生活リズムが乱れないよう心がけることが大切です。食べ過ぎや運動不足、睡眠不足に気をつけて、有意義な冬休みにしましょう。年明け、みんなと元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

「HIV」と「エイズ」を正しく知ろう！

12月1日は「世界エイズデー」です。世界でのエイズのまん延防止と、患者に対する差別・偏見の解消を目的に定められています。では、エイズとは一体どんな病気なのでしょうか。どんな社会的課題があるのでしょうか。保健だよりを半分に折って、左側のクイズに挑戦してみましょう。（右側が答えになっています。）正しい知識を身につけて、適切な行動がとれるようになってほしいと思います。

Q1 . 「HIV」とは何の略？

- ①ヒト免疫不全ウイルス
②ヒトインフルエンザウイルス
③ヒトイニシャルウイルス

**A. ①ヒト免疫不全ウイルス**

Human Immunodeficiency Virus（ヒト免疫不全ウイルス）の頭文字をとって「HIV」といいます。免疫不全とは、細菌やウイルスから体を守る免疫機能が十分に働くなくなる状態です。

Q2 . HIV の感染経路として正しいのは？

- ①せき・くしゃみ
②一緒にプールに入る
③一緒に食事をする
④手をつなぐ
⑤ハグ・キス
⑥血液・体液

A. ⑥血液・体液

インフルエンザやコロナと違い、せきやくしゃみ、日常生活での接触でうつることはあります。この正しい知識がなかったことで、不当な差別を受けていた患者も多くいました。

Q3 . HIV に感染 = エイズである？

- ①○
②×

**A. ②×**

感染=発症ではありません。 HIVに感染しても発症しない場合もあります。HIVに感染し、免疫力が低下して、いろいろな病気を発症した状態を「エイズ」といいます。

Q4 . エイズになると、どうなる？

- ①免疫機能が十分に働くくなり、細菌やウイルスによる病気にかかりやすくなる。
②骨折しやすくなる
③死亡する

A. ①細菌やウイルスによる病気にかかりやすくなる
本来なら自分の免疫力で抑えられるような病気にかかりやすくなってしまいます。そのため、かつては「死の病」として恐れられていきましたが、治療法の進歩により、死亡率は低下してきています。

Q5 . どうしたら HIV に感染しているかわかる？

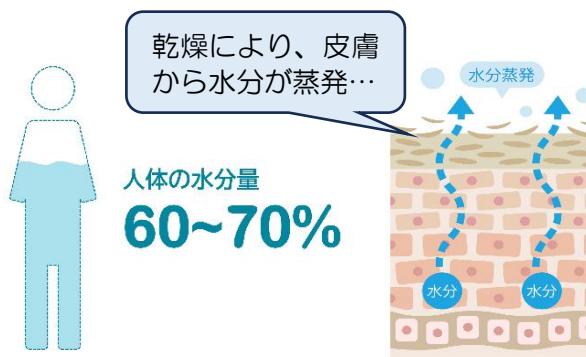
- ①外見だけわかる
②保健所で検査をする
③大きな病院で検査をする

**A. ②保健所で検査をする**

全国の保健所で、血液検査にて調べることができます。検査は、無料かつ匿名で行えます。早期発見・早期治療につなげることが非常に大切です。

かくれ脱水！？ 冬の水分補給を忘れずに

「冬は汗もかかないし、喉も渴かないから…。」といって、水分補給をしないで過ごしていませんか？ 実は、冬は空気が乾燥し、皮膚から多くの水分が蒸発してしまうため、「かくれ脱水」（=自覚症状のないまま脱水状態になること）になりやすい時期なのです。かくれ脱水になると、疲れやすさ、眠気、喉の渴き、頭痛、めまいなど様々な症状が現れます。体重の減少や尿量の減少もかくれ脱水のサインです。1日約1.5リットルを目安に、2～3時間ごとに水分補給をしましょう。また、食事から摄取する水分も必要不可欠です。朝食欠食や無理なダイエットはやめて、3食しっかり食べることが大切です！



保護者の皆様へ ~療養報告書について~

日頃より、本校の学校保健活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。先日、千葉県で「インフルエンザ警報」が発令され、市内及び本校でも流行がみられています。インフルエンザをはじめ、医師から感染症と診断された場合は、他の生徒への感染を防ぐため、出席停止となります。(欠席扱いにはなりません。)出席停止の場合、登校を再開する際に「療養報告書」の提出が必要となります。以下の通り、感染症の種類によって様式が異なるため、ご注意ください。お手数をおかけいたしますが、よろしくお願ひいたします。

感染症の種類	様式	入手方法
・インフルエンザ ・新型コロナウイルス感染症	保護者記入欄のみの様式	・印西市または滝野中学校のホームページからダウンロードする。 ・印刷環境のない場合は、学校からお渡しすることも可能ですので、ご連絡ください。
上記以外の感染症	医師による記入欄がある様式	

ほけんしつ日記 ~11月 滝野中保健室の様子~

	1年	2年	3年	合計	
疾 病	頭 痛	16	7	7	30
	腹 痛	5	5	8	18
	気持ちが悪い	4	4	1	9
	その他の	12	8	3	23
	外 傷	3	8	3	14
	合 計	40	32	22	94 (先月 138)

（11月 感染症発生状況）

インフルエンザ：95名
新型コロナ : 1名
流行性耳下腺炎 : 1名
感染性胃腸炎 : 1名

3年生で学年閉鎖、2C・2Dで学級閉鎖をした期間もありましたが、現在はかなり落ち着きました。