

今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬の真ん中と言われます。しかし、実際には冬の寒さはここからが本番。風邪やインフルエンザの流行る時期です。みなさん1人1人が、うがい・手洗い・マスク・規則正しい生活等をして感染症予防に努めましょう。そして年末に向けて、今年やり残したことをやっておきましょう！新たな気持ちで新年を迎えてください。

いよいよシーズン到来！！



インフルエンザを予防する 3つのステージ



ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ・痰にして出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもどの（線毛）の乾燥を防ぎます

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために

からだを冷やさない

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるときさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

インフルエンザかも・・・？

「高熱」「関節痛」「だるい」「咳」「寒気」など感じたら早めに受診しましょう。
※検査の為に欠席・遅刻・早退をするときは、保健室か担任へ連絡し、指示をうけてください。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							→
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							→



12月1日は世界エイズデー



平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE！エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV／エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もいます。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE（更新）が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。



エイズ治療のこと

HIV検査について

治療薬は進化しています！！

いまのところ、エイズの完全な治療法はありません。でも医療は進化しています。HIVに感染しても、抗HIV剤を複数組み合わせる治療を早く始めれば、からだの中のHIVの量を抑え続けることができます。つまり通院で治療を続ければ、感染していない人と同じような生活を送れます。

放っておいて良い事などありません！

早く治療を始めるために、1日でも早く検査を受けて見つけることが大切です。それなのに、「陽性出ると怖い」という人もいます。心配があれば検査を受けて陰性と出れば安心ですし、陽性でも早くに治療を始められます。「名前を知られたくない」という人は保健所なら名前や住所を知らせず、無料で検査を受けられます。

～保健室より～

高工大橋にエイズに関する情報とレッドリボンが貼ってあります。

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見を持っていない、HIVと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身につけることによって、エイズのことをみんなで考えましょう！
レッドリボンは、ご自由にお取り下さい。



高工保健BIGニュース！！

11月8日(木)高崎市学校保健大会が文化会館で行われました。そこで学校保健功労者として学校歯科医の相馬先生と保健主事の中村司先生が表彰されました。

その他にも、人命救助に貢献したとして硬式野球部の江原くん・佐藤くん・山下くん・上原くん(2年)・富加津くん・松村くん・森田くん・高橋くん・浦野くん・長谷川くん(1年)が表彰されました！帰宅途中に橋の歩道でうずくまっていた女性の人命救助にあたったことが選ばれた理由です。

平成30年度第 回高崎市学校保健大会



歯科医相馬先生↑

↓中村司先生



硬式野球部のみんな