

# ほけんだより

大阪府立西野田工科高等学校

定時制

保健室 No.7

平成30年12月



だんだん日中も冷え込む季節になってきました。マフラーや手袋、カイロなども上手に活用して、気温に合った服装をしましょう。

さて、今年も残り1ヶ月となりました。みなさんにとって2018年はどんな1年だったでしょうか？あまりいい年ではなかったと思う人も今年ががんばったという人もいるでしょう。来年をもっとよくするために、少し今年を振り返ってみませんか？

冬休みがあれば2019年。元気な顔で会えるのを楽しみにしています (\*^\*) ♪



## かぜやインフルエンザに打ち勝つための

## 予防力・免疫力を備えてますか？

- ① 睡眠を7時間以上とる
- ② 1日3食、栄養のバランスよく食べる
- ③ 生活リズムは崩れないようにする
- ④ 適度な運動をする
- ⑤ ストレスは上手に発散する
- ⑥ よく笑う
- ⑦ 平熱は36度以上ある

免疫力



- ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをする
- ② 人ごみはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ④ 部屋の湿度は加湿器で50~60%を保っている
- ⑤ こまめに換気をする
- ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ⑦ インフルエンザの予防接種を受ける

予防力



冬休み中、  
部屋で過ごすときは

ココに注意!

### 暖房の温度

温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。18~20度を目安にしましょう。



### 加湿のしすぎ

湿度は50~60%が目安。やり過ぎはカビやダニのもとです。雨や曇りの日には加湿も控えめでOK。





### レッドリボン

エイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージがあります。

## HIV とエイズって？

<b>HIV</b>	= ヒト免疫不全ウイルス	ウイルスの名前
<b>エイズ (AIDS)</b>	= 後天性免疫不全症候群	HIV に感染することによって発症する病気

## 3つの感染ルート



### ○性感染

HIV感染者と無防備なセックスをすることで感染します。オーラルセックスや、アナルセックスでも感染する可能性があります。※ピルは避妊薬なので感染の予防はできません。

予防するためには、「セックスをしない」または「コンドームを正しく使ったセーフセックス（より安全なセックス）」をしましょう。



### ○母子感染

HIV感染者の母親から妊娠中や出産、授乳のときに赤ちゃんに感染します。

予防治療薬、帝王切開、人工栄養などの適切な対処で感染をほぼ押さえられます。

### ○血液感染

麻薬の回し打ちなど注射針を共有し、HIV感染者の血液が体内に入ることによって感染します。

刺青やピアッサーでの感染もゼロではありません。



## こんなことでは感染しません！！！！

※血液がつきやすい歯ブラシや、カミソリ、ピアスの共有などはやめましょう。

HIVは感染力がとても弱いウイルスで空気や水に触れれば、感染力を失います。そのため、日常生活で感染することはほとんどありません。



せき、くしゃみ、汗、涙



電車のつり革や手すり



飲み物の回し飲み



同じ皿の料理を食べる



洋式トイレの便座



お風呂やプール



蚊やノミにさされる



日本の医療機関、理髪店、美容院の器具など





