

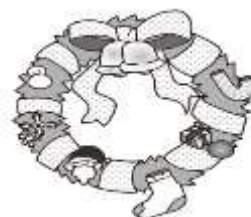
ほけんだより



平成 29 年度 NO.8
さいたま市立片柳中学校
保健室

寒さが一段と厳しくなってきました。

12月は、1年の締めくくりをするとともに、新年を迎える準備の月でもあります。みなさんにとって、この1年はどんな年でしたか？ 新しい年をどんな年にしたいですか？ この1年間にあったいろいろなことを思い返し、新たな気持ちで新しい年を迎えられるといいですね。



★ 暖房の使用が始まります ★

暖かく締め切った部屋の中には、二酸化炭素で汚れた空気がいっぱいです。汚れた空気の中にいると、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりと体調不良をおこしやすくなります。

教室の窓は常に 20cm 程開けておき、休み時間は窓やドアを開けて換気をしましょう！！



12月の保健目標



手洗い・うがいの習慣をつけよう

みなさんは、うがい・手洗いの習慣は身につけているでしょうか？

インフルエンザは、例年12月から流行が始まります。カゼ・インフルエンザの予防に一番効果があるのは、手洗い・うがいです。

片柳中生全員が予防の意識を持ち、元気にこの冬を乗り越えましょう！！

特に、手洗い・うがいをしてほしいタイミングは・・・

- ①清掃の後
- ②体育の後
- ③給食の前
- ④昼休みの後

予防に力を入れましょう！



保護者の方へ インフルエンザの出席停止期間のお知らせです。



インフルエンザの出席停止期間は、

【発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がった後、2日を経過するまで】です。

※この基準では、発症した日を発症0日目、解熱した日を解熱0日目とします。

※上記の出停期間はインフルエンザのもので、他の出停になる感染症は期間がそれぞれ異なります。

仮に、発症した次の日に熱が下がったとしても、発症した日を含めて6日間は出席停止期間になりますので、学校に登校することは出来ません。

例年、出席停止期間に登校してしまうケースがあります。ご不明な点がございましたら、担任または保健室までご連絡ください。

世界で約 4千万人

HIV/AIDSを知ろう！



世界エイズデー 「UPDATE! エイズのイメージを変えよう」

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染し、しだいに免疫力が落ちて、様々な感染症にかかりやすくなると、AIDS（後天性免疫不全症候群）の発症となります。

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。平成21年ごろから高い数値のまま横ばいで、減少傾向がみられません。ちなみに、10代での新規HIV感染者は15件でした。中学生の時から、HIV/AIDSに関する正しい知識を持つことが非常に大切です。



HIV/AIDSについて

- 感染者の血液、精液、膣分泌液、母乳等の中にウイルスが含まれている。
- ウイルスは人間の病気を防ぐ、「免疫システム」をこわす。
→結果、軽い風邪も治らず死亡する。（ガン、肺炎、結核など）



- 約90%は、性行為でうつる。
- 感染してから発症するまでの潜伏期間が長い（数年～10年）ので、知らないうちに他の人へうつしている可能性がある。
- 全国の保健所では、無料・匿名でHIV検査を受けることが可能。
- 現在は、抗HIV薬を飲み続けることで、発症を抑えることが出来るようになっている。 ↑

早期発見・治療開始が出来れば、HIV/AIDSは「死の病気」ではない！！



他人事として考えないで

みなさんの中には、性に興味を持ち、性行為をしてもかまわないと考えている人がいるかもしれません。しかし、たった1回の行為でも性感染症（AIDS含）や妊娠の可能性があります。回数や関係をもつ相手が多ければ多いほど、リスクが高くなります。

社会的にも経済的にも自立していない中学生にとって、性行為に伴うリスクは、想像以上に重たいもの。軽い気持ちでしたことが、あなたの未来を変えてしまうこともあるのです。

エイズの問題は、みなさん一人ひとりの生き方と深く関わっています。

どこか別の世界の出来事ではなく、自分自身の問題として考えることが、HIV/AIDSへの理解と感染予防の出発点となります。

