

保健だより



榎中生徒みなさんへ・
保護者の皆さまへ
令和6年11月29日
和泉市立榎尾中学校 保健室

期末テストお疲れさまでした。睡眠不足や疲れなどを感じている人は、まず夜間十分な睡眠をとってください。朝は、平日より2時間以上ゆっくり寝すぎないことが体内時計を整えるコツです。体調が悪いかなど感じている人もいるでしょう。そのような場合には、土日は人込みを避けて、家で体をあたためて過ごしましょう。無理をしないでください。

大阪府下ではインフルエンザの流行期に入りました。今年は、マイコプラズマ感染症の流行も続いています。ご家族そろって体調管理にお気をつけください。

発熱などの体調不良時に備えて、常備薬の準備もおすすめします。

12月1日
世界エイズデー



世界レベルで、「エイズの広がり防止」、
「患者・感染者に対する差別・偏見をなくすこと」
を目的に、毎年12月1日を中心に世界各国で
様々な活動が行われています。

1. AIDS(エイズ)という病気を知っていますか？

原因はHIV(エイチアイブイ)です。感染力は弱く、日常生活で感染することはほとんどありません。感染経路は主に【性的接触・血液感染・母子感染】と限られています。

2. HIVに感染するとどうなるの？

病気と闘う力「免疫」の働きがだんだん弱くなり、自覚症状のない時期が数年続き、さらに進行すると病気にかかりやすくなります。代表的な23の病気が決められていて1個以上発症した時点でエイズ発症と呼びます。

3. 感染していることに気づかず、他の人にうつしてしまうことが問題

感染していない人は、きちんと予防をすること【エイズを知ること、コンドームを使用すること、HIV検査をして自分の感染を知ること】。感染している人は、まずは自分の感染を知ることが今後の感染拡大を防ぐために重要です。

4. HIV検査はどこで受けられる？

感染は血液検査でわかります。症状では判断できません。保健所では無料で名前を知らせずにうけることができます。病院では原則有料で、名前や住所を知らせる必要があります。



マイコプラズマ感染症について

◆咳を主症状とする感染症です。家族内感染や再感染も多くみられます。

主な症状：咳、発熱、頭痛などのかぜ症状

：特に咳は徐々に激しくなる

：しつこい咳が3～4週間持続する場合もある

予防法：ワクチンはない。手洗い、咳エチケット

◆保護者のみなさまへ

・出席停止の必要があると医師に診断された場合、その期間は自宅で療養してください。

・登校の際には“学校感染症に係る登校・登園に関する意見書”を医師に記入していただいて学校に提出ください。よろしくお願いいたします。

今年のキャンペーンテーマ

「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー」

5. 日本の今 ～正しく知ること、こわくない～

現在は治療法の進歩により、HIVに感染している人も治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、治療を受けることでそれまでと変わらない生活を送ることができるようになってきています。治療を受け、ウイルス量が検出できない程度に最低6カ月以上継続的に抑えられている患者からは感染することがないことが確認されています。そうした事実が情報として伝わらず、怖い病気のように思われがちで、有効な治療法がなく死に至る病であった時代の認識にとどまってしまい、感染している人たちへの差別偏見はなくなっていません。今年のテーマには、“Undetectable(検出限界値未満)=Untransmittable(HIV感染しない)、「U=U」という言葉を知る、皆で考えてみましょう”とのメッセージが込められています。

クイズ

Q1. つぎのようなことでHIVに感染するのでしょうか？

- ① 同じ鍋のものを食べる ② 汗や涙にふれる ③ 咳・クシャミでつばがかかる
④ トイレの便座に腰掛ける ⑤ お風呂に入る ⑥ 握手 ⑦ 蚊に刺される

Q2. 12月1日世界エイズデー、そのシンボルともなっているリボンの色は？

- ① オレンジ ② ピンク ③ レッド

