

保健だより

No.9

2024年11月26日

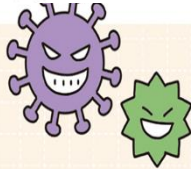
一宮市立西成東部中学校 保健室



感染症に

かからない! うつさない!!

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。

こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭や おなかが痛くなったりします。

ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- ☐ 石けんでていねいに手を洗う
- ☐ しっかり栄養をとる
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 規則正しい生活をする



感染症

にかかったら…



- ☐ 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- ☐ 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- ☐ 部屋の空気をこまめに入れ替える
- ☐ 部屋の湿度に気を付ける (目安は 40 ~ 60%)
- ☐ 患者も家族もマスクをつける
- ☐ 患者も家族もこまめに手を洗う
- ☐ 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ☐ ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- ☐ トイレやお風呂を掃除する (次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ)
- ☐ 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



・・・ インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について ・・・

出席停止は欠席になりません。インフルエンザは、発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルスは、発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後1日を経過するまでです。診断を受けた医療機関で、いつから登校できるのか確認し、早めに登校し感染を広げないように気をつけましょう。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目 登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合		有症状					症状軽快	症状軽快後1日目 登校OK

12月1日は

世界エイズデー

1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？
○×クイズで確認してみましょう。

Q1

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。



○

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。

そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。

Q2

日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）

×



Q3

現在、エイズのワクチンがある。

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。

×

