

ほけんだより 12

鳴門高等学校 保健厚生課
掲示用 No.1

今年もあと1か月となりました。みなさんにとって、どんな1年だったでしょうか？これからどんどん寒くなってきます。感染症予防対策・寒さ対策をして、冬を乗り越えていきましょう！



HIVとは？

Human Immunodeficiency Virus (ヒト免疫不全ウイルス) のことで、ヒトの体をさまざまな細菌、カビやウイルスなどの病原体から守る (このことを"免疫"といいます) のに大変重要な細胞である、Tリンパ球やマクロファージ (CD4陽性細胞) などに感染するウイルス。簡単に言うと免疫細胞に感染するウイルスです。

エイズとは？

HIVに感染した結果、細胞の中でHIVが増殖します。このため、免疫に大切なこれらの細胞が体の中から徐々に減っていき、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなり、さまざまな病気を発症します。この病気の状態をエイズ (AIDS: Acquired Immuno-Deficiency Syndrome、後天性免疫不全症候群) と言います。

感染経路：性的感染、母子感染、血液感染

右のような日常生活では感染しません！

- ・咳、くしゃみ、涙、汗
- ・握手、手をつなぐ
- ・飲み物の回し飲み
- ・同じ皿の料理を食べる
- ・プール、お風呂
- ・ドアノブを触る など

予防方法：コンドームをつける、つけてもらう

性行為の最初から最後までコンドームを正しく使うことやコンドームは一度使用したら捨てること等を守ることで、予防できます。HIVだけでなく、他の性感染症も予防する効果があります。

HIV感染は人ごとではありません！自分とパートナーを守るために、二人で話し合い、予防しましょう。

知っていますか？"レッドリボン"は、エイズへの理解と支援の象徴です！

アメリカでエイズが社会的な問題となってきた1990年ごろ、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティストたちにもエイズが広がり、エイズで死亡する人々が増えていきました。そうした仲間たちに対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、"赤いリボン"をシンボルにした運動が始まりました。

温活で冬を乗り切ろう！

「冷えは万病のもと」と言われるほど、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬の寒さだけでなく、一年を通して冷えに悩む人もいるでしょう。過剰な冷暖房、食生活の乱れ、ストレスなどにより、自律神経が乱れると、体温調節機能が低下し、冷えを生じる原因になります。毎日を元気に過ごすためにも体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう！

心地よい睡眠に！

ストレッチやホットドリンク、入浴などで血流を良くし体を温める習慣をつけることで寝つきが良くなる場合があります。

心配ごとや、イライラも温活に取り組むことで気持ちをうまくリセットできる場合もあります。



衣服で温活！

3つの首を冷えから守って、巡りのよい体を整えましょう。また、重ね着をしたり、機能性下着や腹巻も有効です！

3つの首とは？

首：外気にさらされることの多い首は、太い血管が肌のすぐ下に通っているため、首が冷えるとその冷えが全身に広がりやすくなります。また、首には自律神経が集中しているため、首を暖かくすることで体のリラクセスに關与する副交感神経が活性化されます。

手首：手首は血管が集中しているのに皮膚が薄いため、冷えやすいパーツです。アームカバーやアームウォーマーを活用し冷えを感じやすい手の甲から腕まで覆って冷えないようにしましょう。

足首：心臓から遠く、体の末端にある足は、もともと冷えやすい部位。座りっぱなしで姿勢がくずれてきたり、疲労や倦怠感を感じたりしたら、少しでも体を動かし、血流が悪くなった状態を放置しないようにしましょう。





～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**発症した後5日を経過し、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感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**は出席停止になります。



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

体調が悪いかも と思ったら...

- ①睡眠をとる…ゆっくり休むのが一番。回復力・体の抵抗力を高めることができます。
- ②水分補給をする…脱水状態を防ぎます。意識的に水分をとりましょう。常温がオススメです。
- ③栄養補給する…細菌やウイルスと戦うために食事をしましょう。お粥や柔らかく煮たうどんなどがオススメです。飲み込みが辛かったらゼリーなど食べやすいものを取りましょう。
- ④通院する…医師の診断や処方薬にプラスして、①②③のセルフケアを忘れずに。



感染症に かからない！ うつさない！

3年次生の中には受験に向けて頑張る人、最後の高校生活を満喫している人、将来に向けて準備をしている人、1・2年次生は部活動の試合に向けて日々練習に励んでいる人、先輩の背中を見て勉強を頑張っている人がいます。感染症予防と共に、こころもからだも健康であってこそ、さまざまなことにチャレンジできます。自分にできる感染症予防対策を見つけて、実施しましょう！

- 密集の場所ではマスクをする
 - 咳エチケットをする
 - 石けんで丁寧に手を洗う、うがいをする
 - 手洗い後はハンカチ・ペーパータオルで拭き、清潔にする
 - 栄養のある食事をする
 - 十分な睡眠をとる
 - 規則正しい生活をする
- など

