



令和3年12月1日



No. 12 小笠原中学校 保健室



2021年も残りわずかとなりました。冬休みは、クリスマスにお正月と、皆さんの楽しみにしているイベントがたくさんありますね。

冬休みを元気に過ごせるように、今のうちに体をいっぱい動かして、バランスの良い食事をとり、早く寝る！そして、風邪やインフルエンザに負けない体をつくっておきましょう！

## 12月の保健目標

「感染症に気をつけよう！～2年連続罹患<sup>りかんしゅう</sup>者0人を目指して～

昨年度の小笠原中学校では、インフルエンザの報告数は0人でした！これは、しっかり感染予防対策ができているということですね。

しかし、ここで対策を緩めてしまうと、村内にウイルスや菌が入ってきた時に感染が拡大してしまう可能性が大きくなります。

この季節はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行る季節です。新型コロナウイルスも、まだまだ予防が必要です。

今年度も、感染症罹患<sup>りかんしゅう</sup>者0人を目指しましょう！

### もしも、インフルエンザにかかったら・・・？

インフルエンザと診断をうけたら、学校に必ず連絡してください。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、解熱をした後2日を経過するまで」です。詳しくは、右の表をみてください。

熱が出た日と、熱が下がった日がポイントです。発熱・解熱した日は、含みません。翌日から日数をカウントします。

発熱・解熱の条件を両方とも満たすことが重要です。これが原則ですが、診療所より別の指示があった場合は、そちらに従ってください。

出席停止期間は、欠席扱いにはなりません。感染拡大を防ぐために、停止の基準を守ってください。出席停止の証明書は、診療所で記入してもらう必要があります。学校から書類をお渡ししますので、診療所で記入してもらい、学校へ提出してください。

## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



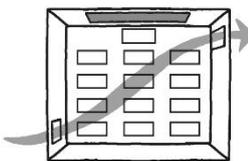
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

発熱期間	経過日数							
	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	××	××	××	××	☺	☺	☺	☺
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	☺



発熱



解熱



登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

## 12月の補食・食育内容

1日(水) ヨーグルト飲料

9日(木) 食育講話

14日(火) お弁当の日

15日(水) ヨーグルト



# 12月1日は「世界エイズデー」



マンガでも解説  
しているよ!



12月1日は、WHO（世界保健機関）が定めた「世界エイズデー」です。

## 【エイズってどんな病気？】

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）という「免疫力を低下させてしまうウイルス」に感染し、免疫力がだんだん弱くなる病です。

治療をしなければ、数年～10年で、健康な人であれば何ともない菌やウイルスで、様々な病気がおこります。

## 【どうしたらうつる？】

HIVの感染経路は主に以下の3つです。

### ○性交渉感染

HIV感染の約8割が性行為による感染です。コンドームを使用しない性交渉によるものがほとんどです。「コンドームを正しく使用」すれば、ほぼ100パーセントHIVの感染が防げると言われています。

### ○血液感染

血液がつく可能性があるカミソリ、歯ブラシ、ピアスなどを共用したり、注射器の使いまわしや不衛生な道具によるいれずみなどで、HIVに感染している人の血液が体内に入ると感染の可能性があります。血液が皮膚や衣服などについたときは、流水でよく洗い流しましょう。

### ○母子感染

HIVに感染しているお母さんから赤ちゃんへ感染することがありますが、妊娠中から薬を内服することや、出産の際に予防策をとることで母子感染を防ぐことが可能です。

## 【日常生活で感染はする？】

HIVは、唾液や尿からは感染しません。HIVは熱や消毒にも弱く、人の体の中に入らなければ生きていけないからです。せき・くしゃみ、同じ鍋をつつく、コップの回し飲み、涙、汗、握手、トイレ、風呂やプール、理容・美容院、蚊、ネコ、犬、鳥を介してなどでは感染しません。

そのため、家庭や学校、職場などの日常生活では感染しません。



正しい知識を得ることは、予防の第一歩です。エイズに対する偏見や差別も、防ぐことができます。自分や、身近な人にも起こり得るからこそ、ぜひ興味をもって学び、理解し、行動へ繋げてください。