



2022年も、残り1ヶ月になりました！冬休みが待ち遠しいですが、2学期の総まとめをしていきましょう！

そして、久しぶりの長期休みですが、これらを充実させる方法をご存じですか？

答えは、「身体も心も元気であること」です！せっかくのお休みも、元気でなければ楽しめませんよね。「早寝早起き」「バランスの良い食事」「感染症対策」を心がけていきましょう！

## 12月の保健目標

「感染症に気をつけよう！～目指せ3年連続罹患<sup>りかんしゃ</sup>者0人！～」

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、感染が拡大してしまう可能性が大きくなります。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行することが警戒されています。まだまだ予防が必要です。

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



## 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。(右の表を参照)

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

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。

また、今年度は新型コロナウイルス感染症と同様に、診断書(証明書)などの提出は必要ありません。

経過日数 発熱期間	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。

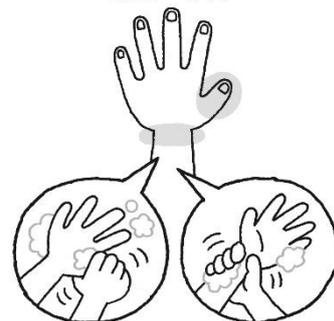
## 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



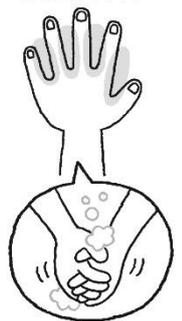
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

## 感染症予防の3原則！

### 感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



### 感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける



# 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入れ墨などで、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。



保健室で聞いてみよう!

詳しく知りたい、相談したい、などがあれば、ぜひ保健室へ!

島しょ保健所小笠原出張所でも、無料でHIV検査ができます! → 参考: <https://www.hivkensa.com/mb/>