

ほけんだより

-12月号-

唐津西高校保健室 2019



9月の双松祭から始まった2学期も残りわずかとなりました。2019年もあと1ヶ月です。やり残していることはありませんか？

風邪やインフルエンザにかかって、気づいたら新しい年になっていた…なんてことがないように、日頃から生活習慣を整えて、元気に過ごしましょう！



12月1日は『世界エイズデー』

性感染症 (STI) って？

性感染症についても知ろう!!

たった1度の性行為でも感染する可能性があります。また、自覚症状がない人も多く、知らないうちに大事なパートナーにうつしてしまったり、重症化したりするケースもあります。

主な性感染症(STI)

梅毒

近年、爆発的に増加。陰部や口にできる痛みのない赤いしこりが主な初期症状。

性器クラミジア感染症

非常に多い性感染症。男性は尿道に炎症を起こし、排尿時にしみたりします。女性は下腹部痛や不正出血などが症状です。

尖圭コンジローマ

性器や校門周辺にイボがびっしりできます。がんの原因になる危険も。

性器ヘルペス

無症状の場合もありますが、性器に水疱ができ痛みが出て、再発を繰り返す場合も。女性に多いです。

淋菌感染症

男性に増加中。症状は、男性では強い排尿痛、尿道からの多量の分泌物など。女性ではおりものの増加や、排尿痛、頻尿があります。

トリコモナス症

女性に多く、悪臭のするおりものや痒みがあります。不妊の原因になります。

B型肝炎

全身のだるさや黄疸などが出る場合があります。



HIVやAIDSって？

HIV感染 → AIDS発症



令和元年度「世界エイズデー」テーマ

UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで
～検査・治療・支援～

HIVは「ヒト免疫不全ウイルス」と呼ばれ、感染後数週間以内に風邪のような症状が出る場合がありますが、その後数年、症状のない時期があります。進行すると免疫力が極端に低下し、AIDSを引き起こすことがあります。

「匿名」「無料」で検査ができます！

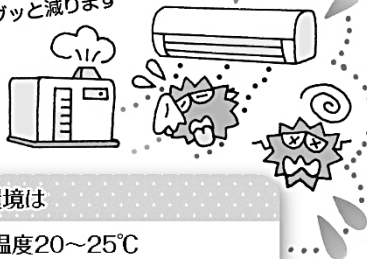
HIVに感染しているかどうか心配なときは、保健所（保健福祉事務所）で匿名・無料で検査できます。
早期発見できれば、薬で症状を抑えられます。

インフルエンザを予防する3つのステージ!!

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります



環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります

換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

線毛で追い出す

ウイルスと戦う

・のどまで運ぶ
・痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

★ 出席停止について ★

●登校していいのは、この2つがそろった時

発症後

5日 が経過している

+

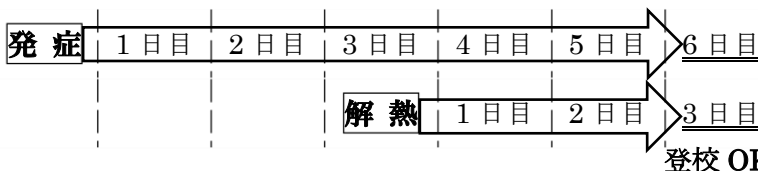
解熱後

2日 が経過している

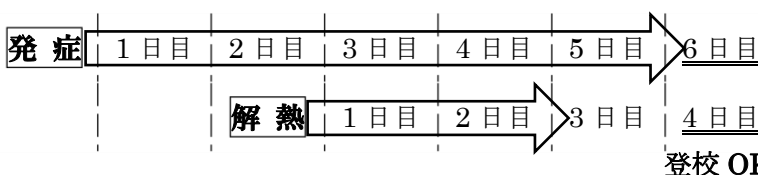
※発熱がみられた日を発症とします。

無理して登校すると、周りの人にうつしてしまう可能性があるので、出席停止の期間は守りましょう！

ケース1



ケース2



ケース3

