

# ほけんだより

平成 30 年 12 月 3 日 (月)

NO.12

狛江市立狛江第一中学校

## インフルエンザに注意!



今年も残すところあと1ヵ月となりました。この時期気になるものといえば、インフルエンザです。一中では2学期に入ってからインフルエンザにかかった生徒はまだいませんが、市内の小学校や他の地域では早くも学級閉鎖になっている学校があるようです。生活リズムの見直し、手洗い・うがいなどの感染症予防をしっかりと行い、冬も元気に過ごしましょう。

### 出席停止について

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、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。病院でインフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。登校する時は、「登校許可証明書」という書類を医師に記入してもらい、学校に提出してください。用紙は友達や一中にいる兄弟を通してお渡しするか、一中のホームページからもダウンロード可能です。(トップページの左側にタブがあります。)

### かぜとインフルエンザ

#### の おも しょうじょう 主な症状



かぜ

- せき ●くしゃみ
- はなみず ●はな
- 鼻水 ●鼻づまり
- のどの痛み など



インフルエンザ

- とつぜん ころねつ おかん  
●突然の高熱 ●悪寒
- からだ ずつつ  
●体がだるい ●頭痛
- きんにくつう かんせつづう  
●筋肉痛 ●関節痛 など

#### 例えば、発症後2日目に解熱した場合



#### 例えば、発症後4日目に解熱した場合



# 12月1日は世界エイズデー

過ぎたけど...

## 2018テーマ：UPDATE！エイズ治療のこと HIV検査のこと

エイズは、1981年に最初の症例が報告されて以来世界中にひろがり、現在、世界が抱える最も大きなテーマのひとつです。2017年末現在、世界のHIV陽性者数は3690万人、新規HIV感染者数は年間180万人、エイズによる死亡者数は年間94万人となっています。

日本でもHIV感染者・エイズ患者数は増加しています。



## エイズはどんな病気？

エイズはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気です。HIVは免疫のしくみの中心であるヘルパーTリンパ球（CD4細胞）という白血球などに感染します。そして、からだを病気から守っている免疫力を低下させていくため、本来なら自分の力で抑えることのできる病気（日和見感染症とよばれる）などを発症するようになってしまいます。HIVに感染して、日和見感染症が現れてくると、エイズ発症となります。HIVに感染していても症状が現れない期間は、まだエイズではなく、「無症候性キャリア」と呼ばれます。HIVに感染しても、すぐには症状が出ないことが多く、気づかぬうちに感染を広げてしまう危険があります。

## 治療について

いまのところ、からだの中のHIVを完全にとりのぞく治療法はありません。しかし、医療の発達によってさまざまな治療薬が出ており、HIVに感染してもいち早く治療を開始しきちんと服薬することで、エイズ発症を予防することが可能になっています。また、体内のウイルス量が減少することで他の人への感染リスクが大きく減少することが確認されています。エイズは自覚症状のない期間が長く、HIV感染に自分では気づきにくいいため、HIV検査を受けることが重要です。早期発見・早期治療がエイズの予防とHIVの感染拡大防止につながります。

## 感染経路

HIVの感染力は弱く、性行為以外の社会生活のなかでうつることはまずありません。HIVは主に3つの経路で感染します。

- ①性行為による感染
- ②血液を介しての感染
- ③母子感染

エイズやHIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解は根強く残っています。自分にも、家族や友人など親しい人にも起こりうるからこそ、正しい知識をしっかりと学んでほしいと思います。（参考：エイズ予防財団HP）

★生活の中で…こんなことではうつりません★

- ・おしゃべりをする
- ・あくしゅをする
- ・同じ食器を使う
- ・せき、くしゃみ
- ・プール、お風呂
- ・乗りもののつりかわ、手すり