

スマイル

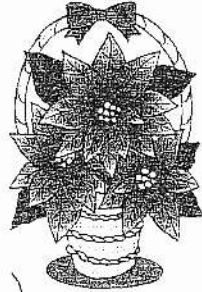
別府町立上春別中学校
 平成25年11月29日(金)
 保健室 (担当: 服部) NO.19

ほけんだより

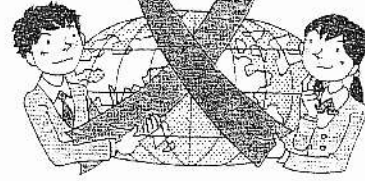
期末テストも終わり(笑)としている人もいれば、(笑)と、将来の自分のために勉強に力を入れている人も…。何かと忙しい11月でしたね。

さて、気づけば11月も終わりに近づき来週から師走です。2学期残り16日間の学校生活、有意義にすごしてもらいたいものです。2013年、残り残していることはありませんか？

* (12月の別名「師走」。師(お坊さん)が走り回る忙しい月、1年の仕事をなし終える(為果つ)月 など 語源はさまざまあるようです。)



12月1日は世界エイズデー



HIVとAIDSという言葉、TVなどで聞いたことがある人も多いと思いますが、どのようなものかわかりますか？

『HIV』とは、ウイルスの名前です。からだを守る免疫の働きを働かなくさせるウイルスです。HIVは とても弱いウイルスで 空気中では 生き残ることができないので、くしゃみや咳で人にうつることはありません。HIVが人のからだに侵入することができるのは、HIVを持った人の体液(血液や精液等)を通じてだけ。例えば、HIVに感染した人と同じ注射針を使ったり、大量の血液に触れたときなど…。

『AIDS』とは、病気の名前です。体内でHIVが増え、免疫の働きが少しずつ低下し、さまざまな感染症にかかります。HIVに感染してから症状が現れるまで5~10年以上。症状がなくてもHIVは体内で生きてるので、感染に気づかず他の人にうつしてしまうこともあります。HIV感染者は世界で増加しています。(詳しくは、保健室で「感染症」の冊子をご覧ください。)

12月の保健目標

風邪に負けない体力をつけよう

早寝早起き朝ごはん

体力…と言えば、体カテストのシャトルランなどを思い浮かべる人もいると思います。体力とは、作業や運動をするからだの力のことで、正解は…

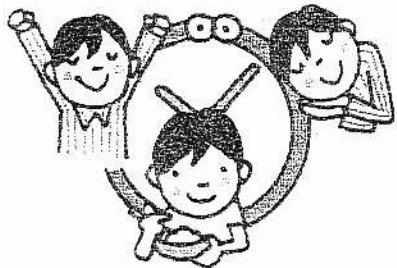
なのですが、風邪に負けない体力とは、どうすれば身につくものなのでしょうか。

昼休みに外で遊ぶ!! もちろん、これもOK。適度にからだを動かすことは、とても、

いいです。それ生活面でもできることがたくさんあります。夫規則正しい生活習慣で、病気からからだを守る防衛体力(免疫力)をアップさせることです。夜更かしをして睡眠時間が足りていない人は、いませんか？ 食事を抜いたり、好きなものばかり食べて野菜などを残している人は、いませんか？ 当たり前の人は、生活の見直しをどうぞ。

生活リズムを崩さない

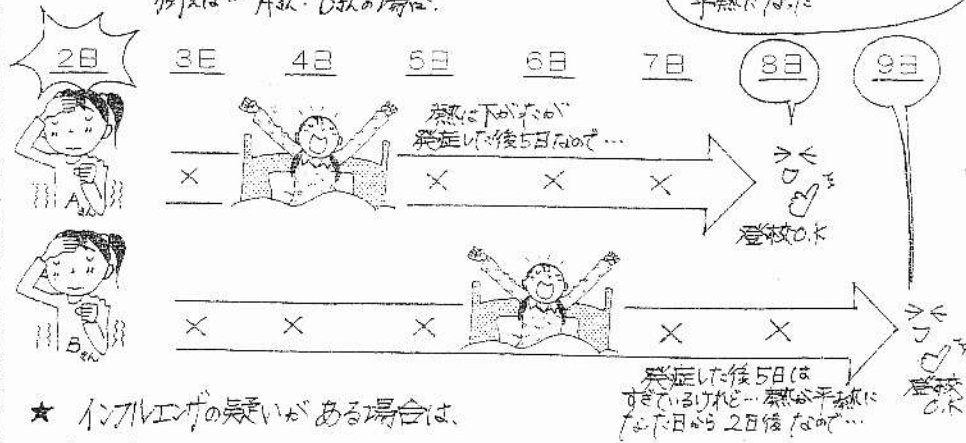
睡眠 食事 運動



《インフルエンザの出席停止期間》

→発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで

例えば… A君・B君の場合



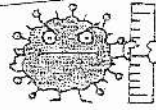
★ インフルエンザの疑いがある場合は、病院受診をお願いします。

→昨年度の変更があった部分の確認です。インフルエンザについては、裏面をご確認ください。

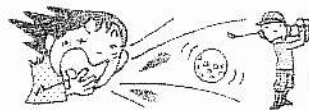
道内の学校でインフルエンザ様疾患による
休校等の措置がとられているところもある
ようです。(オホーツク胆振管内)
南の方からじわじわと広がりを見
せているインフルエンザ。お気をつけ下さい。

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザ
ウイルス… $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきの
しぶき… $5\mu\text{m}$

★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。



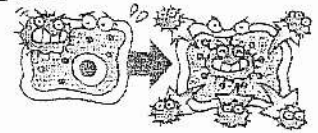
花粉…
 $20\sim 30\mu\text{m}$

インフルエンザウイルス
が1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶき
は、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボール
くらいの大きさです。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、
自分の遺伝子をコピーして細胞を乗
っ取り、仲間を増やしていく。

人体への侵入ルート

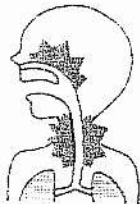


飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶき
に混じって飛び散り、空気と一緒に
ほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い
込まれたウイルスは、
鼻やのどの粘膜の細
胞に取りついて着殖。



発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

もしかしたら、 インフルエンザかも!?



次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。

<p>38℃ 38℃以上の熱がある。</p>	<p>からだのあちこちが痛い。 (関節痛・筋肉痛)</p>
<p>からだが だるい。</p>	<p>頭が痛い。</p>

普通の風邪のように、のどの痛みや鼻水、咳などの
症状がみられることもあります。感染力が強いですので、
まわりにはインフルエンザの人がいる時には体調の変化に
注意し、もしも「あ、もしかしたら??」と思ったら、無理に登校せず
病院で医師の診察を受けて下さい。

強み

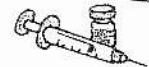


毎年少しずつモデルチェンジする
ので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの



●うがい・手洗い



●ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、
免疫力を高めた体



12月の保健目標!!
「風邪に負けない体力をつけよう」