

ほろびたお正月

伊丹市立西中学校

年間約1,500件

12/1

は世界エイズデー 本当のことを知っておこう

エイチアイアイ

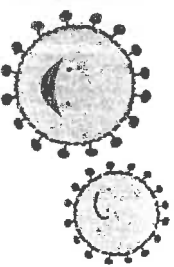
エイズ

HIV・AIDS

日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間約1,500件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。でも、医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。みなさんには、未来のために、HIV・AIDSの「今」を知っておいてほしいと思います。

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) って？

HIVは、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスです。



性的感染

コンドームを使わないセックスなどで粘膜や小さな傷から感染

血液感染

注射器の共用による回し打ちや、医療現場での針刺し事故など
※現在、国内では輸血での感染はほとんどありません

母子感染

胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から感染

こんなことでは感染しません

握手をする

同じトイレの便座に座る

同じお風呂に入る

感染者が調理した料理を食べる

コップで回し飲みをする

キスをする

ハグをする



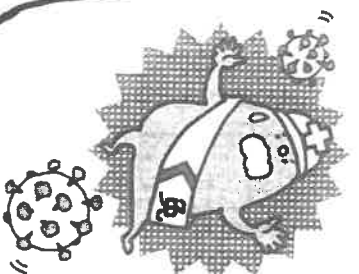
HIV発症からAIDSになるまで

HIVが免疫細胞に感染

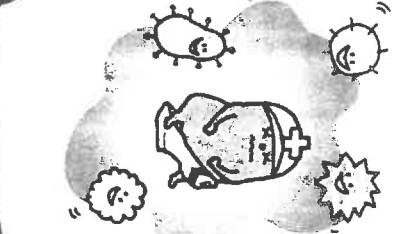
HIVが増殖し、免疫細胞が減っていく

免疫機能が極端に低下

きちんと免疫が働いていればかからないような病気を発症する



・感染から数週間以内にインフルエンザのような症状が出る可能性があります
・自覚症状のない時期が数年続きます



この状態がAIDS (後天性免疫不全症候群) です



治療のいま

HIV/AIDSは、昔は不治の死の病でした。現在は、服薬によってHIVの増殖を抑制し、AIDSの発症を防ぐことができます。HIVに感染している人と同じくらい長く生きられるようになりました。適切な治療をすれば、生活を妨げる病気ではなくなってきたのです。

ただし...
早期発見が大切です。

感染したかも...

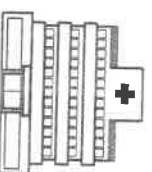
A 4週間以内では検査で陰性になることも

ある程度ウイルスが増えてからでないと検査で感染を見つけることができません。およそ1カ月経ってから検査をすれば、感染している場合陽性になる確率が上がります。

Q どこで検査できる？

A 保健所、病院などで検査可能

保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話確認を。



Q 他の性感染症との関連は？

A 性器の粘膜が壊れて感染しやすい

性感染症にかかっていると、性器の粘膜が正常な状態にないと、HIVに感染しやすくなります。粘膜が傷ついている場合も同じです。



ほけんだより



令和元年 12月2日 伊丹市立西中学校



インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい?

習慣編

- ① 朝ごはんを食べている (a.毎日 b.時々 c.食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a.毎日 b.時々 c.食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a.毎日 b.時々 c.眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a.毎回 b.時々 c.洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a.いつも b.時々 c.避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a.いつも b.時々 c.してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a.毎年 b.時々 c.受けない)

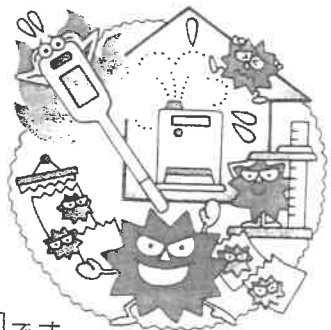
採点は	合計
a...5点	50点
b...3点	
c...0点	



知識編

- ① 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- ③ 手で を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 です

正解は	合計
1問5点	50点



今年もあとわずかとなりました。振り返るとどんな1年でしたか？
出来たことも、あと1歩足りなかったことも、頑張ったことは、
かけがえのない日々です。みなさんを成長させてくれています。
冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きます。
夜更かしや食べ過ぎで体調を崩さないよう気をつけてください。

習慣編と知識編の合計点は

100点

100~81点

この調子！

インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

80~61点

あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できてないことは？ 知らなかったことは？

60~31点

予防の習慣も知識もまだまだ

いざと言うときに「かかったちゃった！」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう！

30~0点

すさく心配

インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

カゼをブロック

マスク → 飛沫感染からブロック

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い → 接触感染からブロック

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。