



ウイルスへの注意！ →

カゼかな？ と思ったときは 早目の対応

- たっぶり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、
痰や鼻水を出しやすくする



免疫力アップ！ →



アドバイス1

うがい・手洗いを

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から進入するチャンスをはたかっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

アドバイス2

適度な温度と湿度

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出す！

アドバイス3

マスクをつける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

アドバイス

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう。

H28. 12 県立川口高校 保健室

○気持ちのいい教室にするために…

12月に入り、教室のストーブ使用が始まりました。閉め切った教室では空気が汚れて具合が悪くなったり、インフルエンザなどが流行しやすくなります。廊下側のらんま(上の窓)などを開けて換気をしましょう！



気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス)
多い時期	1～2月 1 2	11～2月 11 12 1 2
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水の他にも頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛を伴うことも 発熱は軽度
感染	人からの感染 (飛沫感染・接触感染) 	人からの感染 (嘔吐物からの二次感染・飛沫感染) 食品からの感染 (ウイルスに汚染された2枚貝など)
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザウイルス薬の服用	水分補給などの対症療法のみ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">秋から増えている新型も対策は同じ。手洗いと十分な加熱を！</div>
予防	マスク・手洗い・予防接種 	手洗い・食品の加熱(85℃以上で90秒間以上)

免疫力を高めるのは…

- ・ きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・ 7～8時間の睡眠
- ・ ストレスをじょうずに発散する
- ・ 適度に運動をする
- ・ からだを冷やさない

冬などときはインフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)



◎インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎ともに流行期に入りました。診断された場合は出席停止になりますので、登校については病院の先生によく聞いて学校に連絡してください。

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件(共に過去8位)で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

2016年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマは

知っていても分かっていても
AIDS IS NOT OVER

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っていても、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

(公財)エイズ予防財団/エイズ予防情報ネットより一部抜粋

