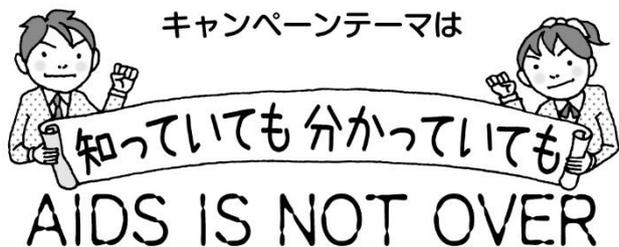




12月1日は「世界エイズデー」

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



「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

世界エイズデー（World AIDS Day）は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。



大切なのは

- ①予防
- ②検査
- ③治療
- ④支援
- ⑤理解



エイズはHIVが感染して起こる病気で、HIVに感染しても、すぐにエイズになる訳ではなく、平均10年位は、ほとんど症状が現れません。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。しかし、次第に免疫の力（私たちの体に備わった病気から体を守る力）が低下していき、元気な時には問題にならないような細菌やカビなどが原因で様々な病気にかかるようになっていきます。

HIVの主な感染ルートは「性行為感染」「血液感染」「母子感染」の3つです。

感染を防ぎ、感染を広げないために大切なのは、一人一人が正しい知識を持ち、それを行動に結びつけることです。

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可）

かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎の流行が始まりました！！

クイズで覚えよう！

冬の感染症予防

かぜ・インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみてくださいね！

① 手を洗うときには洗い残しに注意するほか、
 を使うこと、水を 洗うこと、
 洗った後に水気を ことも
 ポイントです。



② かぜ・インフルエンザの感染を
 ひろげないためには を。
 せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた を
 とめることができます。



③ 閉めきった部屋の はどんどん汚れていき、
 感染症の原因にも。
 1時間ごとに10分くらい、
 窓やドアを開けて をしてください。



④ 病気を予防し、早くなおすために必要な
 私たちの体の 。
 十分な と 、
 適度な が大切になってきます。



⑤ インフルエンザや による感染性胃腸炎と
 診断されると、 となります。
 欠席にはならないので、
 おうちでゆっくり休みましょう。



〈キーワード〉

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 流して 入院
 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気 蒸気
 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
 たためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

【こたえ】①…石けん、流して、ふき取る ②…マスク、飛まつ ③…空気、換気
 ④…抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤…出席停止、ノロウイルス

忘れないで！ 手洗いの“ウイークポイント”



このようにそれぞれ洗い方に特徴があり、ひと手間かかることも不十分になりがちなことの一因なのかもしれません。しっかり覚え、実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

きちんと使えていますか??



① 鼻の部分が「鼻あて」が入っていますので、押さえて曲げ、鼻の形に合わせます。

② マスクのブリーツ部分を下に向けて開き、あごまでしっかりカバーします。

③ 頬のすき間をチェック

頬のところにもすき間がでやすいので、しっかり押さえましょう。



必ずときば、ひもを持って！

たくさんの種類のマスクが市販されていますが、サイズやひもの形状など、自分に合ったものを選びましょう。そして、重要なのは性能やファッション性よりも、まず「正しく確実につけること」です！