

ほけんだより



宇和島東高校
保健室

今年も残り少なくなりました。皆さんにとってどのような1年だったでしょうか？これから寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等が本格的に流行します。規則正しい生活・体調管理を心がけ、手洗いうがいなど予防の徹底をしましょう。そして、今年1年を振り返り、気持ちよく新年を迎えたいですね！



インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間の基準については、発症日を0日として「発症した後5日を経過」かつ「解熱後2日を経過」するまでと規定されています。病院で診断された場合は、出席停止期間の確認もお願いします。

		発症日	発症後						
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後4日	発症後5日		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例2	発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

※その他学校感染症の出席停止期間については「ほけんだより5月号」に掲載しております。学校HPよりご確認ください。

HIV 感染 = AIDS(エイズ)ではありません

HIV:「ヒト免疫不全ウイルス」のこと。HIVの感染経路は、性行為による感染、血液を介しての感染、母子感染に限られ、それら以外では感染しないことが分かっています。

AIDS (エイズ) とは？

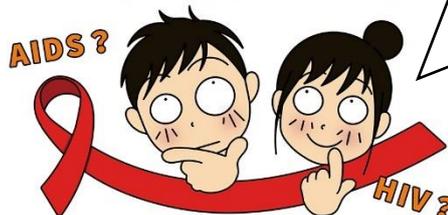
- Acquired 後天性
- Immuno 免疫
- Deficiency 不全
- Syndrome 症候群

HIVに感染してもすぐにエイズになるわけではありません。HIVに感染すると、体内の免疫の仕組みの中心である「ヘルパーTリンパ球」が壊され、免疫力が低下していきます。感染から数週間風邪に似た症状が出るがありますが、自然に治り、自覚症状がないまま約5～10年が経過していきます。その間免疫力は徐々に低下し、やがて本来なら自分の力で抑えることのできる病気にかかるようになり、指標で定められている23疾患を発症すると「エイズ発症」と診断されます。体内のHIVを完全に取り除く治療薬はありませんが、早期発見・早期治療によりエイズの発症を防ぎ、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができます。

U=U 知ることからもう一度。

12月1日は世界エイズデー

AIDS?



正しく知って 正しくふせごう

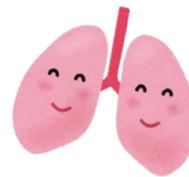
U=Uとは...

Undetectable=Untransmittableの略。

効果的なHIV療法を受けて、血液中のHIVの量が検出限界値未満のレベルに継続的に低く抑えられているHIV陽性者は、性行為によってHIVを感染させることがないと科学的に根拠づけられています。

HIVに関する差別や偏見をなくすためのメッセージです。

複十字シール運動への御協力ありがとうございました！！



11月13日～15日の3日間、複十字シール運動を実施しました。

複十字シール運動では、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくることを目的に、募金活動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。寄せられた募金は、結核や肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの肺の病気の啓発普及、全国の結核予防団体事業支援、開発途上国の結核対策支援、結核等の調査研究の活動に活用されています。

今年度の募金総額は 20,600 円でした。

募金して下さった方には、複十字シールを配布しました。シールを使うことで、複十字シール運動の輪が広がります。ぜひ使ってくださいね！！

結核は昔の病気？正しく知ってしっかり予防しよう。

結核とは「結核菌」によって、主に肺に炎症が起きる病気です。日本では今でも1年間に1万人以上の新しい患者が発生しています。したがって、昔の病気ではありません！

結核は薬で治るようになりましたが、早期発見が大切です。痰のからむ咳・微熱・倦怠感が2週間以上続く場合は早めに受診しましょう。



←結核についてわかりやすくまとめられています。ぜひみてください！

学校献血を実施します

【日時】 12月20日(金) 11:00～14:00

※ 献血に当たってのおねがい

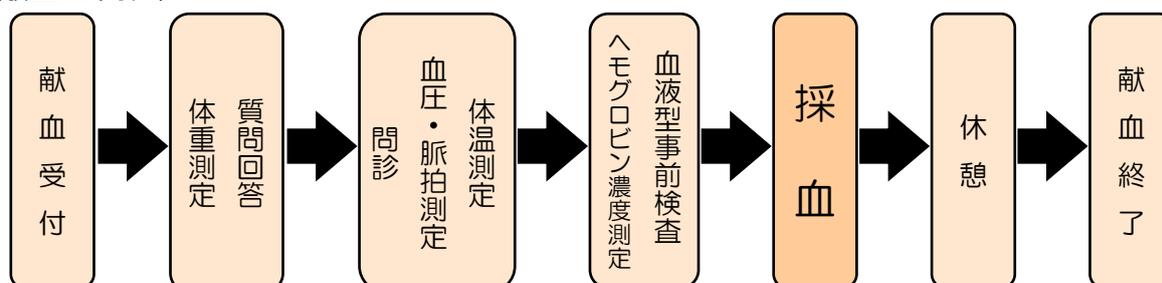
- ◇ 男子満17歳以上・女子満18歳以上で体重50kg以上の方が対象です。
- ◇ 身分証等、生年月日が記載されたもの(コピー可)の持参をお願いします。
- ◇ 3日以内にお薬を飲まれた方は、お薬の名前が分かるものをご持参下さい。
- ◇ 当日は必ず朝食を摂ってきてください。



〈なぜ献血が必要なのか？〉

血液は栄養や酸素の運搬、免疫など人間の生命を維持するために必要な生きた細胞です。現在の医療では血液を人工的に作ることができないため、献血は必要不可欠です。血液製剤の使用量は年々増えており、全国で1日に平均約3000人が輸血を受けています。

〈献血の流れ〉



医療機関で使用する血液の量が年間を通して一定であるのに対し、献血の協力には季節的な変動があるそうです。また、寒さで外出を控えたり、風邪などで体調を崩すことの多い冬から春先は献血者が減少傾向にあると言われています。献血へのご協力をお願いします！！