



宇和島東高校
保健室

12月に入り、2023年も残すところあと少しとなりました。今年はみなさんにとってどのような年になったでしょうか。気温が低い日が続きますが、気持ちよく新年を迎えるために、引き続き感染症対策を徹底し、体調管理に気をつけていきましょう。

12/1 は世界エイズデー「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気です。HIVに感染＝エイズということではありません。HIVに感染した後、特定の疾患を発症した時点でエイズ発症と診断されます。近年、治療法の進歩によりHIV陽性者の予後が改善された結果、感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

HIV感染



無症候期

無症状だがHIVにより
免疫力が少しずつ低下

代表的な
23 疾患発症



HIVは血液や精液、膣分泌液などに含まれますが、感染力が弱いため、日常生活（握手・入浴・回し飲みなど）ではうつりません。主に3つの感染経路に限られているため、正しい知識を持って予防対策をとることで、HIV感染のリスクを減らすことができます。

かつての、HIV感染への偏見や差別の意識がUPDATE（更新）されないままになっており、そのことがHIV感染を心配する人々を検査や治療から遠ざけ、また、差別や偏見を招く要因の一つになっているとも言われています。世界エイズデーをきっかけに、HIV/AIDSのことを自分事として捉え、検査や治療、支援などの知識を身に付けましょう

性行為による感染（※最多）

HIVは主に血液や精液、膣分泌液に多く含まれているため、コンドームの正しい使用によって、感染を予防できます。

血液を介した感染

HIVが存在する血液の輸血や、“回しうち”による注射器具の共用などによって感染します。

母子感染

母親がHIV感染者の場合、妊娠中・出産時や母乳により、赤ちゃんに感染することがあります。

それって PMS？



PMS（月経前症候群）は、月経前の3～10日の間に続く精神的、身体的な症状で、月経が始まるとともに症状が軽快したり、無くなったりするものを指します。イライラや気分の落ち込み、不安感がある、怒りっぽいといった精神症状、下腹部や乳房の張り・痛み、頭痛、手足のむくみといった身体症状が代表的ですが、様々な不調が複合的に発生する上、個人差も大きくその種類は200種程度あると言われています。「月経が始まれば落ち着くから」「辛いのはみんな同じ」と、無理に我慢せず、PMSのことを正しく理解し、適切なケアに結びつけていきましょう。

学校献血があります！

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。日本国内では、少子高齢化等の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。

10～30代の献血協力者数はこの10年間で31%減少しており、少子高齢化が今後ますます進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血への理解や協力が必要となります。

【日時】 12月20日（水）11：00～13：40

【場所】 本校1階会議室



※ 献血に当たってのおねがい

- ◇ 400ml 献血にご協力いただくためには、体重 50kg 以上が必要となります。
- ◇ 献血初回の方は、ご本人確認のため、身分証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。

インフルエンザの出席停止期間と提出書類について

先月号でもお知らせしましたが、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をお願いします。

		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	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	出席停止

なお、インフルエンザ等の、学校感染症に罹患し、出席停止扱いになった場合は、【学校感染症及び疾病に係る出席停止届（※）】と、【受診時の領収書又は調剤報酬明細書の写し】を、療養終了後1週間を目途にHR担任に提出してください。

（※）出席停止届は学校HPからダウンロードできます。

ホームのメニュー>事務室より>各種届出書等様式>3.学校感染症及び疾病に係る出席停止届