

インフルエンザが流行する季節になりました。今月から各クラスにアルコール消毒液を設置しているので活用してください。保健室には、かぜの症状で来室する人が増えてきました。かぜ・インフルエンザ対策を怠らず、元気に 2 学期を乗り切りましょう。

今日からできる かぜ・インフルエンザ対策！！

手洗い・うがい



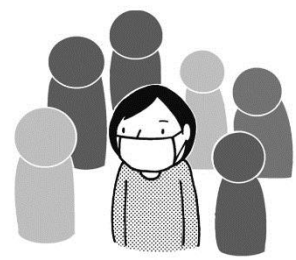
インフルエンザ予防の基本は、洗い・うがいです。外出から帰ってきたとき、食事の前、体育の後には必ず行いましょう。寒いからといってアルコール消毒だけで済ませることがないようにしましょう。

加湿器を使う



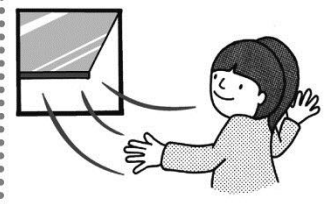
空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなります。加湿器を使って、湿度を 50～60%程度に保ちましょう。

人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。

12月1日は 世界エイズデー

レッドリボン、あなたがエイズに対して偏見を持っていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

「HIV」と「エイズ」について正しく理解していますか？

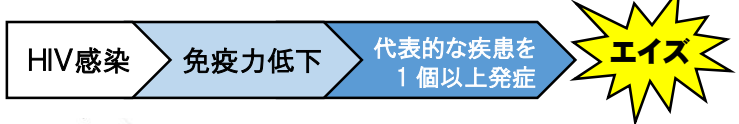
☆HIV(ヒト免疫不全ウイルス)

HIVとは、簡単にいうと「エイズウイルス」のことです。正式名を「ヒト免疫不全ウイルス」といいます。ヒトに感染すると免疫力を低下させてしまいます。



☆エイズ(後天性免疫不全症候群)

HIVに感染し免疫力が低下した結果、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなり、さまざまな病気を発症します。病気には定められた代表的な 23 の疾患があり、そのうち 1 個以上発症すると、「エイズ」と診断されます。



<HIVの感染経路>

HIV は血液、精液、膣分泌液、母乳等に多く分泌されるため、主な感染経路は血液感染、性的感染、母子感染です

