

# ほけだより 12月

12月に入り、いよいよ冬本番。寒さも本格的になってきました。寒いからといって、背中を丸めてポケットの中に手を入れて、縮こまっている人はいませんか？ 2学期も残りわずか。気を抜かず、けがや病気をしないで、元気に過ごしましょう。

宗岡中学校  
H29.12.1  
保健室

## 2017年 世界エイズデーのキャンペーンテーマ 「UPDATE(更新)！ エイズのイメージを変えよう」



世界エイズデー (World AIDS Day : 12月1日) は、世界レベルでのエイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO (世界保健機構) 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。



### 世界エイズデーに思うこと

1981年、エイズの発見は世界に大きな衝撃を与えました。同時に、患者に対するいわれの無い差別や偏見を生み出しました。あれから36年がすぎ、HIV/エイズに関する取組は、大きな転換期となっています。「原因不明で有効な治療法が無く死に至る病であった時代」から、現在は治療法の進歩によりHIV陽性者の予後が改善された結果、HIV陽性者は感染の早期把握、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、HIVに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。情報をUPDATE (更新) して、イメージを現実に近づけていくことが不可欠です。

## HIVと AIDSの違い



### AIDSとは？

HIVウイルスの感染によって、免疫システムが働くなり、さまざまな合併症の起こった状態を「エイズ」といいます。

HIV 陽性者が薬の服用によって AIDS の発症を防ぐことが可能です。

### HIVとは？

からだを守る免疫システムを破壊し、機能させなくなる「ウイルス」で、血液の中に入ると感染します。空気や唾液を通じて感染することはありません。発症まで長い時間がかかるため、本人も感染に気づかないことがあります。

## AIDSの感染経路って？

HIVは、血液・精液・膣液に多くふくまれています。



\*H28年度 新規HIV感染者数 1011件  
新規AIDS患者数 437件

### 1. 性的接触による感染

感染経路の約90%がこの性的接触による感染です。精液や膣液と性器等の粘膜を通して感染するからです。

### 2. 血液による感染

HIV感染者の血液が、直接体に入ることによって感染する。たとえば感染者の使った注射器の針を刺したり、輸血したりすることなど。でも現在では血液製剤も献血での血液も抗体検査が行われているので感染の心配はほとんどありません。

感染している人の血液がついたもの(ピアス)などで皮ふを傷つけると感染する可能性があります。

### 3. 母子感染(H28年度は0件)

母親がHIVに感染していると、胎盤、また出産時、出産後に血液や傷口から感染する可能性があります。

## 次のことに注意して元気になってね！



## かぜの症状を知っていますか？



一口に「かぜ」として取り扱われている病気は、誰もがおなじみの症状をあらわしますが、細かくみると、それぞれ特徴が違い、いくつかのかぜの型に分けられます。例えば、鼻水がよく出る「鼻かぜ」、あるいはのどの痛みだけが激しいかぜといった型などがあります。高熱と頭痛や全身だるい感じが強く関節痛などの症状のでる「インフルエンザ」は、出席停止になります。

ひいたかな？  
と思ったかな？

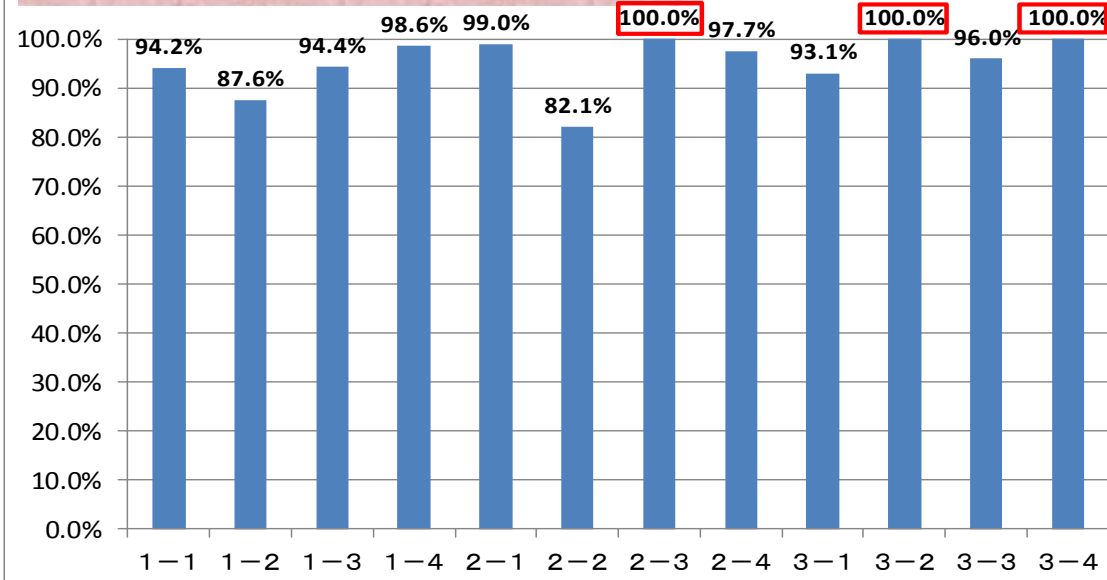


## 平成29年度 第2回 歯みがきコンクール結果

11月6日(月)～10日(金)の5日間「第2回歯みがきコンクール」が開催されました。給食後の歯みがき実施者を、保健委員会で調査しました。

2年3組・3年2組・3年4組の3クラスが100%実施で11月24日(金)の全校朝会で表彰されました。特に3年4組は、1学期に引き続き2学期も100%実施で2冠達成です。

平成29年度第2回歯みがきコンクール結果  
(11/6～11/10 はみがき実施率)



## 「歯科保健指導」が行われました！ 11月30日(木)

(公益社団法人)埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士さんを4名お招きして、2年生を対象に歯科保健指導が行われました。

RDテスト(唾液を採取して口の中のむし歯菌の数を指示薬の色の変化で調べるテスト)を行い、歯肉炎・歯周病について、飲料に入っている糖分の話など、歯と口の健康について学びました。最後に染め出し液を歯ぬって歯垢を赤く染め出し、ブラッシング指導を行いました。生徒の感想を読むと、毎日の歯みがきの大切さを実感したようです。そのときだけで終わるのではなく、ていねいな歯みがきが習慣になるようにしていきましょう。

### 〇感想〇

- ・家では今まで「時間がないからいいや!」と思っていたけど、「しっかり一日一日やらないと、その積み重ねが大事なんだな」と、この授業を受けて分かりました。
- ・今年に入ってから歯ぐきがブヨブヨしていて、何度かは歯みがき中に歯ぐきから血が出る事があったので、今日の歯肉炎予防の歯みがき法でみがいて治していこうと思いました。
- ・今回でわかったのは、「今の歯みがきがまだ甘い」と思いました。歯石や歯肉炎ができず、真っ白な歯を目指したいです。将来自分の歯でご飯を食べられるように歯みがきを5分位したいです。



## 11月24日(金) 全校朝会発表「手洗いの大切さ」保健委員会・給食委員会

### 手洗い実験【結果】

片栗粉を水で溶かし温めてのり状にし、手に塗って乾かし、①～④の条件で手を洗い、デンプンに反応する薄めたヨードチンキ溶液に手をつけ洗い残しを染め出しました。

①洗わない



②水で5秒洗い



③石けん15秒洗い



④石けん30秒洗い



これから冬本番になるにつれ、風邪やインフルエンザが流行する時期になります。手洗いは風邪やインフルエンザ予防に大変有効だとされています。

30秒間の手洗いをするにより、86%の菌は落ちると言われています。マスクやうがいだけでは防ぐことのできない、接触感染を防ぐためにも、しっかりと30秒以上の手洗いをこころがけましょう。