

日に日に寒くなってきました。体調を崩している人はいませんか。体調不良で保健室に来室した人に話を聞くと「勉強や宿題をされていてあまり寝ていない」「塾で寝るのが遅くなった」という声を耳にします。勉強を頑張っている、睡眠不足のせいで体調を崩し、授業に出られないのでは意味がありません。まずは体調を整えるために、十分な睡眠をとって体を休めることが大切です。寒さに負けず、元気に毎日を過ごすために、『自己管理』ができるようにしましょう。



まさ

「予防は治療に勝る」

意味：病気になってから治療するよりも、病気になるないように日々の生活習慣に気をつけることが大切だということ。なんて素晴らしいことわざでしょう！このことわざを胸に、健康で冬を乗り越えましょう！

インフルエンザの
感染経路3つを知って
予防しよう

接触感染
ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法 **手をしっかり洗う**



飛沫感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む

予防法 **マスクをする**



空気感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 **換気をする**



インフルエンザ予防接種について知ろう！



予防接種を打つと、絶対かからない？

残念ながら絶対にかからないわけではありません。しかし、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続く？

接種した日の2週間後から約5ヵ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい？

インフルエンザは例年12月から3月頃に流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

特に受験生は、予防接種を打つことをオススメします。インフルエンザにかかって受験できない・・・という危険を少しでも減らすため、またインフルエンザにかかって貴重な勉強時間を奪われないために、ぜひ家の人と相談してみてください。



UPDATE!

エイズのイメージを変えよう



HIV に感染しても早期の治療開始で AIDS の発症を防げるようになりました。また治療によって HIV 陽性者から人への感染のリスクが低下することも確認されています。けれどもそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDS は治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、また HIV 感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報を UPDATE (更新) して、AIDS のイメージを現実近づけましょう。それは HIV/AIDS に関する行動を変えることにつながります。

HIVとは?

ウイルスのひとつ。ヒトの体内に入ると免疫システムを壊してしまうため、ふつうなら問題ないような弱いバイ菌などからカラダを守ることができなくなってしまいます。

AIDSとは?

免疫システムの働きが悪くなって病原体を退治できなくなったことで出てくる様々な症状のことです。

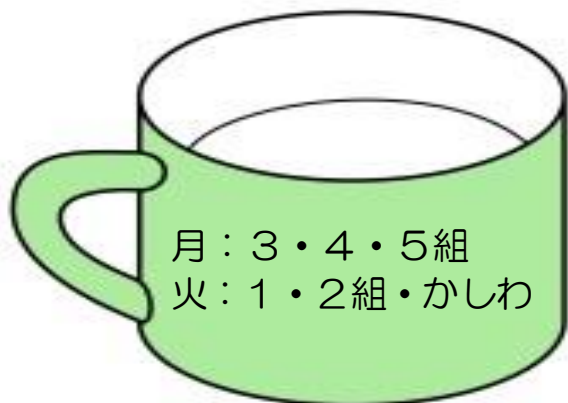
感染者数は?

平成 28 年、日本で報告された新規の HIV 感染者は 1011 件、新規の AIDS 患者は 437 件でした。数字を見ると平成 21 年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。

感染経路は?

HIV が体に侵入するのは、血液・精液・膣液・母乳を通じてだけです。普段の生活で体が触れたり、同じものを使ったり、食べたりしただけで感染することはありません。インフルエンザのように、くしゃみや咳でうつることもありません。

フッ化物洗口 必ずコップを持って きてください!



保護者の方へ

感染性胃腸炎やインフルエンザの流行る季節になりました。現在志木中では感染性胃腸炎で出席停止の生徒が数人います。インフルエンザはまだ出ていませんが、全国的に流行期を迎えています。

どちらに関しても予防は手洗い・うがい・十分な睡眠です。いつもと様子が違う時は検温をし、無理をせずゆっくり体を休ませるようお願いいたします。また、咳やくしゃみがひどい場合はマスクを、また体調が良い時でもカバンにマスクを常備するようお願いいたします。