



早いもので、今年も残すところあと1ヵ月となりました。インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行する時期です。今年インフルエンザの流行が、例年より早いと言われていています。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防しましょう。



★第2回★ インフルエンザについて

平成28年秋冬のインフルエンザワクチンは、**昨シーズンから4価（A型2種類、B型2種類）**になり、どのメーカーのワクチンに於いても合計4種類の抗原が含まれます。

★健康観察★

※次のような症状はないか、自分で毎日チェックしてください。

高熱が出ている（37.5度以上）

鼻水・鼻づまりがある

咳をしている

のどの痛みがある

悪寒（激しい寒気）がある

発熱に加えてこれらの症状がある場合は、インフルエンザが疑われます。病院を受診してください。

※特に、朝の健康観察が大切です！！

◎朝、微熱がある・体調が悪い・気分が悪いなどの症状がある場合は、

無理をして登校せず

・自宅でしばらく様子を見る。（熱が上がるようなら休む）

・病院を受診する。

などの対応をしましょう。

★インフルエンザにかかったら★

○インフルエンザは、発熱などの症状が出る1日前から感染力がある。

○「発症してから5日を経過」+「解熱してから2日」は出席停止になる。

熱が下がったからといってすぐに登校せず、医師の指示に従って、十分休養をとってから登校する。

○12歳以下では長期間感染力が残っているので、弟や妹など家族でかかった人がいる場合は気をつける。

★出席停止の手続き★

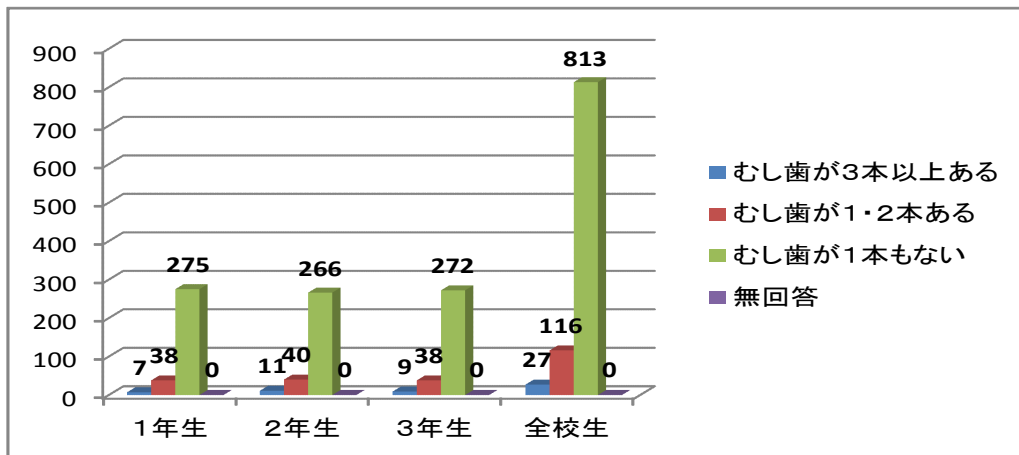
インフルエンザは学校で予防すべき感染症のため、欠席ではなく出席停止となります。

登校後、治癒証明書を学校に提出してください。（用紙は保健室にあります。）

＜平成28年度 生活習慣調査結果＞

皆さん、6月の歯科検診前に実施した「生活習慣調査」を覚えていますか？1学期中の生活習慣についてのアンケート調査でした。その回答の1つをグラフにしてみました。もうすぐ2学期も終わり、冬休みが近づいています。残りの2学期や冬休みを健康に、充実した生活が送れるように、自分自身の生活習慣を見直してみてください。

また、残りのグラフは11月に引き続き、保健室前に掲示しているので見に来てください！
「治療をしておらず、むし歯のままになっている歯がありますか？」



城東生は全体的にむし歯が少なく、とても良い傾向です。歯は食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割はもちろん、実は「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など、私たちの日常生活に不可欠な役割も担っています。これからも正しい歯みがきと予防で歯をいつまでも健康に保ちましょう。

☆Global Health☆

12月1日は世界エイズデー

平成28年度テーマ・・・～知っていても、分かっていても AIDS IS NOT OVER～

★エイズ（AIDS）とは・・・Acquired Immunodeficiency Syndrome（後天性免疫不全症候群）といい、生まれた後にかかる（後天性）、免疫の働きが低下すること（免疫不全）により生じる、いろいろな症状の集まり（症候群）という意味です。

★限られた感染経路・・・HIV（ヒト免疫不全ウイルス）の感染力は弱く、性行為以外の社会生活のなかでうつることはまずありません。HIVは主に3つの感染経路で感染します。

○感染経路1→**性的感染** ○感染経路2→**血液感染** ○感染経路3→**母子感染**

★正しい知識と理解が大切・・・HIVは、3つの感染経路でしかうつりません。普段の生活ではうつらないことがわかっており、むやみに怖がることはありません。この病気を予防し、あるいは共に生きるために、まずきちんとした知識や理解をもつことが大切です。

★2015年世界の状況

- 1700万人が抗HIV治療を受けている
- 3670万人がHIVとともに生きている
- 210万人が新たにHIVに感染した
- 110万人がエイズに関連する原因により死亡した
- 7800万人が感染流行始まって以来HIVに感染した
- 3500万人が感染流行始まって以来エイズに関連する原因により死亡した

