



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。特に3年生は本格的な受験シーズンとなり、とても大切な時期になってきます。体調を崩さないよう手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



インフルエンザの 予防とワクチン

インフルエンザは、毎年12月～3月頃に流行します。インフルエンザの感染者の咳やくしゃみによる飛沫感染、また、ウイルスがついた手で口や鼻などにふれて感染する接触感染により感染が拡大します。

☆ワクチンの種類について☆

インフルエンザウイルスには、A型が2種類（H1N1、H3N2）、B型が2種類（山形系統、ビクトリア系統）の合計4種類のウイルスがあります。ワクチンには2014年度までは、A型2種類とB型1種類（山形系統かビクトリア系統のどちらか）の計3種類しか含まれていませんでしたが、2015年度からは、4種類が含まれるようになりました。

☆インフルエンザワクチンの働き☆

インフルエンザのワクチンは、インフルエンザウイルスを不活化したもの（ウイルスとしての感染性をなくしたもの）が使われます。

ワクチンを接種すると、体内ではワクチンの成分に反応し、血液中に抗体というタンパク質ができます。その後インフルエンザウイルスが体内に入ると、この抗体が働き、体内でのウイルス増殖を抑えます。

そのため、ワクチンを接種することにより、インフルエンザに感染しても発症しにくくなったり、重症化を予防したりすることができるのです。

☆ワクチン効果の持続期間☆

ワクチンの効果は、接種後2週間～5ヵ月程度だと考えられています。そのため、インフルエンザのワクチンは毎年接種する必要があります。

インフルエンザは毎年12月頃から流行し始めますので、ワクチンを打つ場合は、遅くとも12月初旬頃までには接種した方がよいでしょう。

☆予防の基本は手洗い☆

インフルエンザはウイルスにより感染するので、ウイルスを体内に入れないようにしましょう。流行期には、手にウイルスがつく可能性があるため、毎日手洗いをするのが重要です。

また、インフルエンザウイルスは、アルコールによる消毒も有効なので、各クラスに置いてあるアルコール消毒薬なども積極的に活用するとよいでしょう。



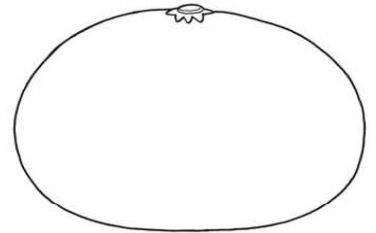
寒さに負けない 体をつくろう！！！！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。

ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

* みかんで手軽にビタミンC補給！ *

1個あたり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、美味しいみかんをたくさん食べましょう。



☆Global Health☆



12月1日は世界エイズデー



平成29年度テーマ・・・～UPDATE! エイズのイメージを変えよう～

★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。

★これだけは知っておきましょう

HIV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つの経路で感染します。

* 1. 性行為による感染 *

性行為による感染は最も多い感染経路です。HIVは主に血液や精液、膣分泌液に多く含まれています。HIVは感染者の血液・精液・膣分泌液から、その性行為の相手の性器や肛門、口などの粘膜や傷口を通してうつります。ですから、性行為におけるコンドームの正しい使用は、HIV感染症/エイズ予防にとって有効な手段です。

* 2. 血液を介しての感染 *

HIVが存在する血液の輸血や、覚せい剤などの依存性薬物の“回し打ち”による注射器具の共用などによって感染します。日本では、現在、献血された血液は厳重な検査により最高水準の安全が確保されていますが、きわめて稀とはいえ、感染の可能性を完全には排除できません。なお、血液凝固因子製剤については加熱処理が行われているので、現在の血液製剤で感染する心配はありません。

* 3. 母親から赤ちゃんへの母子感染 *

母親がHIVに感染している場合、妊娠中や出産時に赤ちゃんに感染することがあります。母乳による感染の例もあります。日本では、お母さんがHIV感染症の治療薬を飲むことや母乳を与えないことで、赤ちゃんへの感染を1%以下に抑えることができます。