



早いもので、今年も残すところあと1ヵ月となりました。寒くなり、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。



## インフルエンザの感染を防ぐためにできること!!

毎年、冬になると流行を繰り返すインフルエンザ。インフルエンザの感染は、主に感染者の出す飛沫を通して拡大します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗い、うがいをはじめとして、室内を加湿したり、生活リズムを整えて体の免疫力を高めることも重要です。

### ◇インフルエンザの感染～増殖◇

感染者が咳やくしゃみをすることで、その飛沫に含まれたウイルスを吸い込んだり、ウイルスがついた手で口や鼻などにふれて体内に入ったりすることでインフルエンザに感染します。インフルエンザのウイルスは喉や鼻の細胞に入り込み、どんどん増殖して、高熱、筋肉痛、咳などの症状が出るようになります。ウイルスの感染を受けてから熱が出るまでの潜伏期間は、1～3日ほどです。

### ◆インフルエンザにかかったかもしれない場合は◇

高熱が出て関節に痛みを感じるような場合は、インフルエンザに感染している可能性があります。こうした時は、無理に登校することはやめましょう。無理に登校すると他の人に感染が拡大する恐れがあります。感染が疑われる場合はマスクをして、速やかに医療機関を受診します。

### ◇インフルエンザの治療薬について◇

医療機関でインフルエンザと診断されたら、多くの場合、抗インフルエンザ薬が処方されます。抗インフルエンザ薬には、インフルエンザウイルスが体内で増殖するのを防ぐ効果があります。抗インフルエンザ薬は、熱が出てから2日（48時間）以内に使うとより高い効果があります。薬を処方するかどうかは、迅速診断の結果や症状、発症からの時間などから、医師が判断します。

### ◆インフルエンザによる出席停止の基準◇

インフルエンザは学校で予防すべき感染症のため、かかったら欠席ではなく「出席停止」になります。医師の指示に従い療養し、体調が回復して医師から登校許可が出てから登校しましょう。インフルエンザの出席停止期間の基準は「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。基準とは異なる場合もあるので、主治医の先生に、いつから登校しても良いかをきちんと尋ねるようにしてください。



冬場に多い食中毒は、ノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石鹸でしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

## \*年越しに食べるものは？\*

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。

由来については下記のように諸説があります。

- ①そばの実が三角形なので、邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。



また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（サケやブリ）を食べたりする風習があります。

## ☆Global Health☆



## 12月1日は世界エイズデー



平成30年度テーマ・・・～ UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと～

◇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。

◆エイズの治療方法・・・今現在、体の中のHIVを完全に取り除く治療法はありません。ただし、医療の進歩によって、発症する前に多剤併用療法（治療効果とその持続性を高めるため、複数の治療薬を組み合わせる治療）をはじめ、きちんと服用すれば、発症を遅らせ、他の慢性疾患と同じように入院することなく定期的に病院に通うことで、コントロールが可能になっています。つまり、早期治療が重要なのです。

◇HIV検査について・・・HIV検査は、保健所、病院、クリニックなどで受けることができます。保健所では、名前や住所を知らせず、また、無料で検査を受けることができます。検査を受けられる時間は保健所によって異なります。予約が必要な保健所もありますから、事前に電話で確認することをおすすめします。

病院やクリニックで受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。HIV検査を受けられるクリニックは、泌尿器科、産婦人科、性病科などです。検査受付については、費用や時間なども含めて事前に電話で確認してください。

◆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中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
2. 血液を介しての感染
3. 母親から赤ちゃんへの母子感染

何事も早期発見・早期治療が大切です。少しでも気になることや心配なことがある場合は、すぐに相談したり病院を受診するようにしましょう。