



知っていますか？HIVとエイズのこと



「^{エイチ}H ^{アイ}I ^{ブイ}V」…ヒト免疫不全ウイルスのこと 「エイズ」…後天性免疫不全症候群という病気のこと

HIVというウイルスは体を守る免疫の働きを低下させます。免疫が低下したことで、健康な時にはかからない病気にかかることを「エイズ」といいます。HIVは感染したとしても、すぐにエイズを発症するわけではなく、症状のない期間が数か月～数年あります。

HIVの感染ルート

①性行為感染 ②血液感染（注射の使い回し等） ③母子感染（出産時の感染、母乳を通しての感染）

このようなことで感染することはありません。

- ・同じつり革や手すりを使う
- ・同じ食器を使って食事をする
- ・おしゃべりをする
- ・同じトイレの便座に座る
- ・汗や涙にさわる
- ・お風呂やプールに一緒に入る
- ・握手をする
- ・せきやくしゃみをする



HIVやエイズの正しい知識をもち、行動しよう

現在、感染したHIVを体の中から取り除くことはできませんが、HIVが体内で増えるのを抑え、エイズの発症を遅らせる治療薬があります。毎日薬を飲み続けなければならないという負担はありますが、普通の生活も送れますし、近年では治療していれば他の人にうつらないことがわかってきました。ただ、エイズが発症してしまうと治療が難しくなるので、早期発見が重要です。

HIVに感染する、感染させる危険性は、他人事ではありません。ひとりひとりが正しい知識をもち、行動に結びつけることが、感染の危険から自分を守るために私たちができることなのです。

みんなにもできる、HIVの感染予防

他人の血液に
直接触れない。

安易で無防備な
性的接触はしない。

自分の体と心は
自分で守る。

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



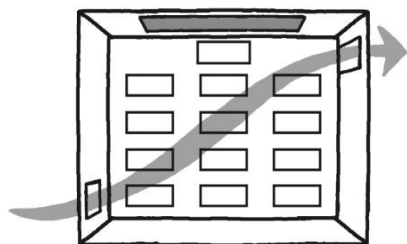
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



2年生 薬物乱用防止教室 11月30日(火)

郡山警察署 生活安全課の方にお越しいただき、講義を受けました。

薬物の使用が引き起こす心身への影響について学び、薬物使用に誘われることがあっても、自分の将来のために何があっても絶対に使わないと決心したようでした。

自分の体と心を自分で守り、薬物乱用と関わることをしない人生を送ってほしいと願うばかりです。



最近、黒板の文字は読めますか？
視力が気になる人は保健室へ！

身長・体重が気になる人も保健室へ！



～12月22日は冬至～

ゆず湯でゆったり



保護者の皆様へ

12月に入り、保健室には頭痛で来室する子が目立っています。風邪の始まり、睡眠不足、疲れなど、その原因はさまざまですが、寒さなどと相まって体調を崩しやすくなっているようです。

2学期も残りわずかとなりました。体調を整え、充実した気持ちで終業式を迎えられるよう、これまでの感染症対策と合わせて、早めの就寝・休養を心がけるようお願いいたします。

おうちの方々もお忙しい毎日を送られているかと思いますが、どうぞお体を大切にお過ごしください。

