

保健だより

熱海中学校 NO.8 12/1

～冬の病気にご用心！～

会津方面の山も薄っすらと白くなりました。これから、だんだんと寒さが厳しくなります。冬、私たち人間の活動はやや控えめになりますが、寒さや乾燥に強いウイルスは活動が活発になります。インフルエンザウイルス、感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスなどがその代表です。かかると症状も重く数日は寝込んでしまう、また、人から人へうつりやすいので、注意が必要です。

感染性胃腸炎(おなかにくる冬のかぜ)に注意！



吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱が主症状です。

人から人へ感染する場合と食品から感染場合があります。人から人への感染では、ウイルスが手などに付いて口に入る場合と吐物の飛散からうつる場合があります。

感染予防のポイント

感染予防の最も有効な対策は**手洗い**です。トイレの後、調理の前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんと流水で30秒以上手を洗いましょう。



部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いながら、吐物を拭き取り、拭き取ったあとアルコール消毒や熱湯、塩素系殺菌消毒剤などで消毒します。直接触れた時は、石けんで十分に手を洗いましょう。

食品を介した感染を防止するためには、手指や調理器具などの洗浄の徹底と食品は中心部まで加熱することが効果的です。また、野菜、果物や魚介類は調理前に流水で十分に手を洗いましょう。

感染性胃腸炎にかかったら

下痢や嘔吐が続く間は、脱水症状に注意してください。十分水分補給をしましょう。唇が乾燥する、尿が濃くなるなどの症状が現れた場合はすぐ受診しましょう。

吐き始めた3～4時間は何を食べても吐いてしまいます。しばらくすると吐き気がおさまってくるので、安静にしていって果汁、スポーツドリンク、麦茶などを少しずつ飲むようにしましょう。

12月1日 World AIDS Day (世界エイズデー) 裏へ

THE BENCHMARK:

JAPAN

日本の現状

UNAIDSは調査会社ゾグビー・インターナショナルと組んで、世界中の人々がエイズの広がりに対応についてどう思っているかを調査した。

調査全体を通じて、エイズは、「安全な飲み水」に次いで、世界の保健ケアに関する課題のトップであるとの認識であった。

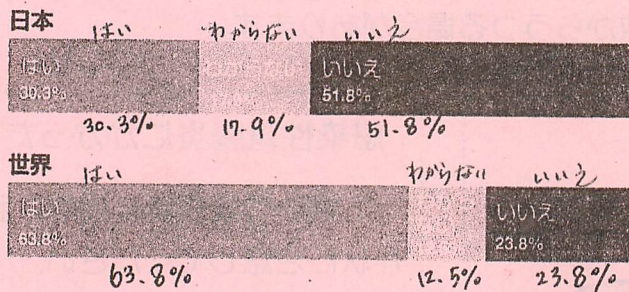
SPECIAL REPORT

この種の世界規模の意識調査で、エイズは世界が直面する最も重要な問題のリストの高い位置に引き続きランクされている。

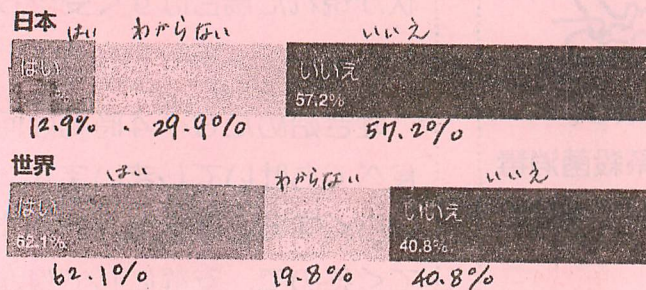
日本では93.8%の人が、エイズの広がりには重要な問題と感じている一方で、わずか30.3%しか、自分たちの国での問題であるとは考えていなかった。

日本が、エイズに関して効果的に取り組んでいると考えていたのは17.2%の人だった。エイズを理解するためのプログラムが、最も成果があったと見ていたのは3人に1人だった。調査対象者10人中およそ7人が、エイズについては心配していないと答えていた。

★ エイズは自分たちの国の問題だと思いますか？



★ エイズは自分たちの地域・コミュニティの問題だと思いますか？



★ エイズ問題を表すことばはどれですか？

何とか対応できる 16.2%

Manageable

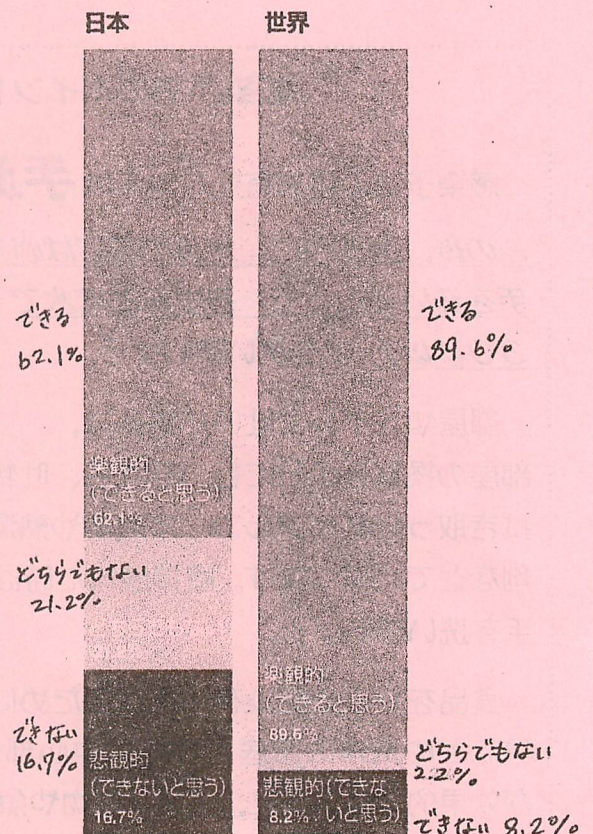
悲しいこと 9.2%

Tragic

悪化している 27.9%

Getting worse

★ あなた自身がエイズから身を守る能力があると
感じる自信はどの程度ありますか？



Successful 成功している 4.2%