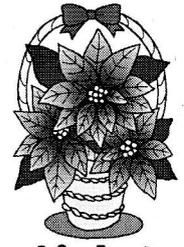


ほけんだより 12月

26年12月18日
富田中学校保健室
文責：養護教諭



2014年も残りわずかとなりました。今年はどうなことがありましたか？よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。小さなことでも、いいことが集まれば前に進む力になります。

体調に気をつけて、よい年末年始を過ごしてください。

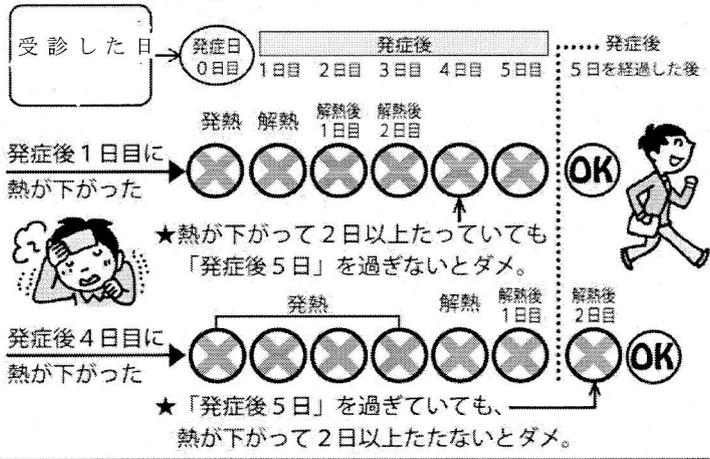
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

インフルエンザに注意！！

今年も、例年より3週間ほど早く流行が始まり、郡山市内の感染者数は200人を越えました。学区内小学校でも、感染者がでたようです。（主にA香港型のようなようです。）3学期には、中学校でも流行することが予想されますので、十分に注意してください。

特に、受験生の皆さんは予防接種を受けておくことをおすすめします。

予防に大切なことは、手洗い、うがい、マスクなどの他に、体の免疫力を低下させないことです。規則正しい生活で、風邪に負けない身体をつくっておきましょう。

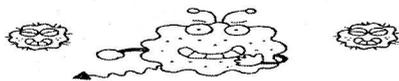
感染してしまったら、早めに休んでしっかり治すようにしてください。他の人にうつさないことも大切なエチケットです。

< 12月1日世界エイズデー > まん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的としています。

クイズで学ぼう HIV/AIDS 日本の今

<p>1</p> <p>日本国内のHIV感染者は、10年前と比べて</p> <p>① 増えている ② 減っている</p>	<p>2</p> <p>日本国内の1日あたりの新規感染者数は</p> <p>① 1人 ② 2人 ③ 3人</p>	<p>3</p> <p>HIVの新規感染者が多い年代は</p> <p>① 10歳代 ② 20歳代 ③ 30歳代</p>	<p>4</p> <p>感染経路で、いちばん多いのは</p> <p>① 薬物の静脈注射 ② 性的接触 ③ 母子感染</p>
<p>2013年の1年間に、新たにHIVに感染した人は、1,106人で、過去2番目の多さでした。10年前の1.7倍に増えています。</p>	<p>2013年は、1日あたり約3人が新たにHIVに感染しました。2014年は、6月末までの時点で、1日あたり2.9人が感染。過去2番目に感染者が多かった去年と、ほぼ同じペースで増え続けています。</p>	<p>30歳代が381人と最も多く、次いで20歳代321人となっています。20～30歳代が新規感染者の6割以上を占めています。</p>	<p>性的接触による感染者は、全体の88%で最も多く、特に同性間での感染が増えています。</p>

*データ：「平成25年エイズ発生動向年報」厚生労働省エイズ動向委員会、平成26年5月22日



栄養 & 休養 & 運動で 体の抵抗力をたかめよう！！



冬は、空気が乾燥してウイルスが活発になるため、かぜやインフルエンザなどが流行します。ウイルスが体内に入ってきて、病気が発症する人と、発症しない人がいます。それは、その人が持っている体の抵抗力（免疫力）がかかっているからです。バランスの良い食事と適度な休養と運動で、体の抵抗力（免疫力）を高めておくようにしましょう。



+



+



= 免疫力アップ

その他に、免疫力を高めるのに「笑い」も大事です。がん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治してくれるのが、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）です。笑うことで脳が刺激され、神経がホルモンを大量に分泌し、NK細胞の表面にそのホルモンが付着するとNK細胞が活性化します。その結果、NK細胞は、がんや病気のもとを次々と攻撃するので免疫力が高まります。おもしろいことが無く笑えない時でも、笑顔でいるだけで効果はあるようです。

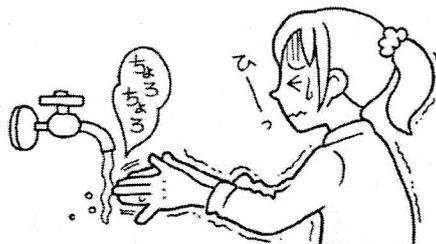
強力パワーの



ノロウイルスに注意

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けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたも指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんど変わりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

ハンカチを持ってこよう！！

お願い

富田中のみなさんは、手を洗う習慣は身につけているようですが、洗った後、ハンカチで拭き取っている人が少なく、ジャージがハンカチ代りになっているようです。せっかく、きれいに手を洗ってもジャージで拭いては台無しです。きれいなハンカチを持つ習慣を身につけるようにしましょう。