

# 保健だより 12月号

2017年12月1日  
潮来高等学校  
保健室

2017年も最後の1ヵ月となりました。今年はどんなことがありましたか？  
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。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。  
何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけて、よい年始年末を！



## 12月1日は世界エイズデーです！ HIV/AIDSの基礎知識



### HIV感染→AIDS発症のしくみ

HIVは、ウイルスや細菌など体の外部から侵入してくる病原体や異物を攻撃する役目をしているリンパ球（CD4陽性Tリンパ球）に侵入して、増殖します。



やがて、CD4陽性Tリンパ球はHIVに破壊されて数が減り、体を外敵から守る免疫の動きが低下します。



すると、健康な状態では感染していても症状を起こさないような、弱い病原体による症状（日和見感染症）が現れるようになります。この状態が「エイズ発症」です。

※HIVに感染しても自覚症状がない期間が数年続きます。その間に他人のうつす危険もあります。



### 感染リスクの高い行動



コンドームを使わない  
性行為



よく知らない人との  
性行為

### 感染リスクはありません



つり革  
手すり



お風呂  
プール



飲食物  
食器



トイレ  
の便座



軽いキス  
やハグ

### ◆HIV感染=AIDS発症ではありません。

HIVに感染しても、きちんと治療を受ければ、ウイルスの増殖を抑え、エイズ発症を防ぐことができます。また、エイズを発症した後でも、治療によって病気の進行を食い止めることができるようになってきました。エイズを発症してしまうと治療は難しくなるので、早期発見、早期治療が重要です。

※全国の保健所などで、無料でHIV検査を受けることができます。



## 風邪をひいた時のウソ・ホント！

解熱剤はむやみに使わない ⇒ ホント

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっています。ただし、高熱が続くと体力が消耗するので解熱剤で下げます。



お風呂に入ってはダメ ⇒ ウソ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱がある時は入らないほうがいいでしょう。



厚着で汗をだすと治る ⇒ ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。



水分をこまめにとる ⇒ ホント

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。



## こんなときはインフルエンザかも！？

- ★38℃以上の発熱
  - ★急激な発症
  - ★局所の症状(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳等)
  - ★全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛等)
- 発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くする等の効果があります。早めに受診をしましょう！

## インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

- ※受診した日ではなく、症状が出始めた日を0日目とする。
- ※熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。
- ※「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。