



2015年も残すところ、あと1ヶ月となりました。月日が経つのは早いですね。これから、ますます寒くなってきます。かぜやインフルエンザにかからないように**手洗い・うがい**や、**規則正しい生活習慣を送る**などの予防をしっかりと行い、12月も元気に過ごしましょう！



◆◇インフルエンザが流行する季節になりました！◆◇

おかしいな...
と思ったら

早めに症状チェック！！

	かぜ	インフルエンザ
発熱	ない、もしくは微熱	38～40℃
主な症状	のどの痛み、咳などの上気道症状や鼻水	かぜ症状に加え、頭痛・関節痛・筋肉痛など
発症	ゆっくり	急激
合併症	ほとんどない	気管支炎・肺炎など
発生状況	散発性	流行性

これらの症状が出てきたら...

★発症(たいていは発熱)後、**12～48時間以内**に病院受診を！

体内でのインフルエンザウイルスの量は、発症して12～48時間で最も増殖し、48時間以上経過すると、ウイルスは自然と減少傾向になります。そのため、48時間以降に病院受診し、抗インフルエンザ薬を服用しても、薬の十分な効果が期待できないと言われています。48時間以内の服用が、効果的に症状を抑えるため、症状が続いている場合には、**48時間以内**に病院受診をして下さい。

★予防するには？★

* 疲れをためない *

これが1番大切です！部活や習い事などで忙しいと思いますが、**睡眠時間を十分に確保**するなど、しっかりと休めてあげましょう。



* 手洗い *

手には、目に見えないばい菌がたくさんついています。正しい方法で、**こまめに手洗い**をしましょう。



* うがい *

日常的にうがいをすることで、のどの清潔を保ち、のどの粘膜が鍛えられ、ウイルスが侵入する機会を少なくする効果が期待できます。

★ぶくぶくうがい：1回

★がらがらうがい：3回

⇒これを2～3回繰り返すと効果的！



* 咳エチケット *

咳やくしゃみがでたら、周りの人にうつさないために**マスク**をしましょう。また、とっさのときは**肘の内側**で覆いましょう。



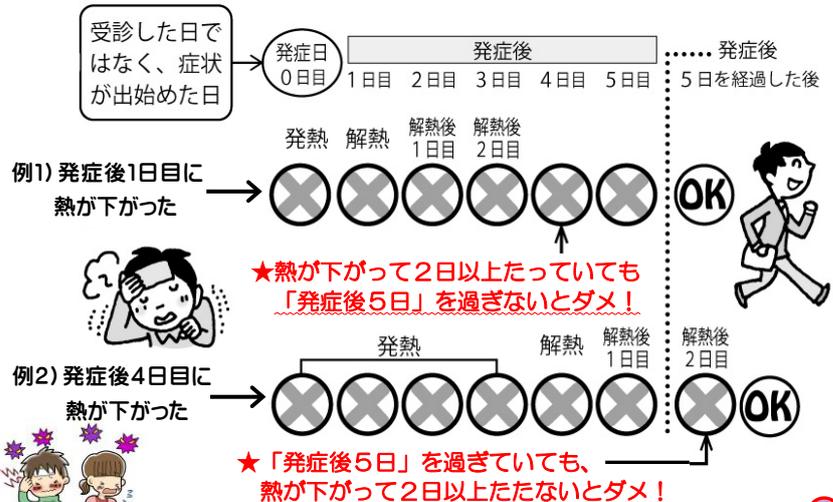
ばい菌を低くつけないためにも、手で口を覆うのはやめましょう！

★インフルエンザの出席停止期間は？★

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日を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

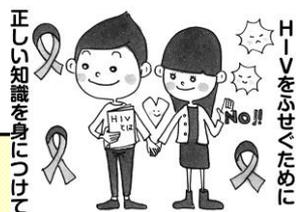


★インフルエンザと診断されたら、主治医の指示に従って、必要期間の自宅療養をするようにしてください。

★登校後は、「学校感染症証明書」の提出をお願いします。

↳学校HPからダウンロードできます！

◆◇12月1日は「世界エイズデー」!◇◆



■ HIV (ヒト免疫不全ウイルス) = ウイルスの名前

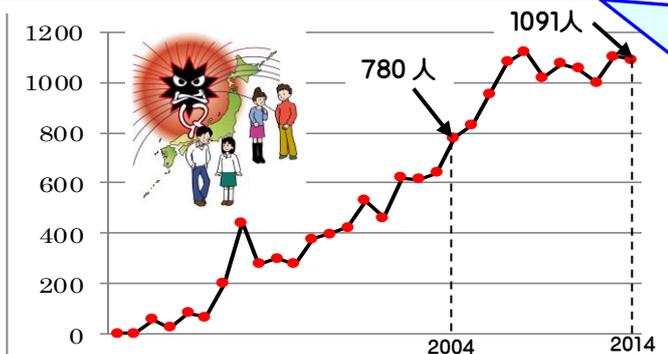
⇒感染すると、私たちのからだを守っている免疫のしくみが働かなくなります。

■ AIDS (後天性免疫不全症候群) = HIV感染によっておこる病気

⇒HIV感染によって免疫力が低下し、本来なら自分の力でおさえることのできる、さまざまな病気を発症するようになります。この状態をエイズと言います。

HIV感染= AIDSではない!

▼HIV感染者数の推移(～2014年の新規感染者)▼



◆2014年の1年間に、新たにHIVに感染した人は、**1091人!**

※10年前(2004年)の

1.4倍にも増えている!!

◆1日あたり約**3人**が新たにHIVに感染!

◆2007年以降、**8年連続**で1000人を超える。

▼感染経路は3つです!!▼

★性行為(精液・膣分泌液)...

最も多い感染経路である!感染者との無防備な性行為は感染の可能性が高い。

★母親から赤ちゃんへ(母子感染)...

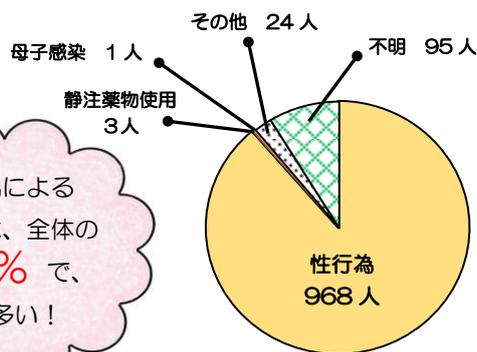
感染している母親から妊娠中・出産時・授乳などによって子どもに感染することがある。

★血液を介して...

感染者の血液が傷口や粘膜にふれることや、体内に入ると感染の可能性が高まる。



▼感染経路の内訳円グラフ▼



性行為による感染者は、全体の**89%**で、最も多い!

感染リスクの高い行動!!

◆コンドームを正しく使用しない性行為



◆よく知らない人との性行為



「たった1回」でも**危険**です!

感染リスクはありません!!

◎つり革や手すり



◎咳・くしゃみ



◎同じ蚊に刺される



◎飲食物や食器



◎軽いキスやハグ



◎同じお風呂やプール



●「エイズになると死んでしまう…」 そう考えるのは誤解です!

感染しているとわかるのが、早ければ早いほど適切な治療を受け、エイズの発症や進行を防いだり、遅らせたりすることができます!

HIVに感染しているかは、検査を受けなければ分かりません! 検査は、各保健所で受けることができます。

- 四日市市保健所 毎週水曜日 13時～15時
- 鈴鹿市保健所 毎週火曜日 13時～15時

匿名・無料で受けられる!