

ほけんだより 12月

太田市立城東中学校

保健室

平成30年12月3日

風邪やインフルエンザはどのようにしてうつる？

☆ 飛まつ感染

風邪やインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

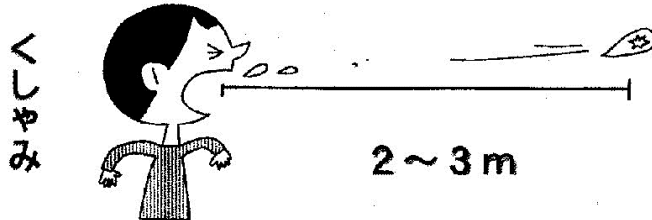
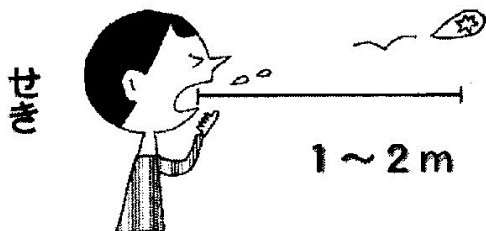
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき(「飛まつ」といいます)の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。

☆ 接触感染

インフルエンザや風邪にかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわると、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接触感染」といいます。たとえばくしゃみをおさえた手で物に触り、それを他の人が触り、手から口などに入ると感染することがあります。

「飛まつ」はどれくらい飛ぶ？

「飛まつ」は、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。飛まつはせきの場合約2m、くしゃみだと約3mも飛び、会話のときでも短い距離ですが飛んでいます。

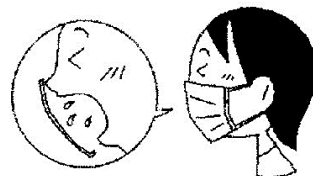


「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

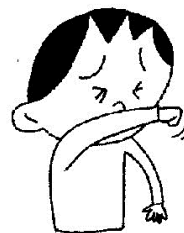
☆ マスクをつける

マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。



☆ マスクをしていないときでも..

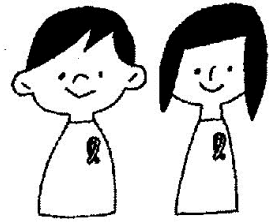
くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。



☆ 手洗い・うがい・咳エチケットを心がけて、2学期の残りを元気に過ごしましょう ☆

12月1日は、世界エイズデーです

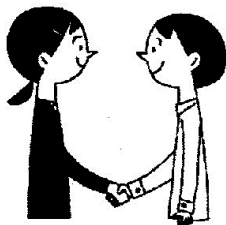
WHO(世界保健機関)は、エイズのまん延防止と感染者に対する差別・偏見をなくすことを目的として、12月1日を世界エイズデーと定めています。



☆ エイズってどんな病気？

エイズはHIVというウイルスが体の中に入って起こる病気です。HIVに感染した人の血液などが傷口などを通して体の中に入ること、体を病気から守るはたらき(免疫)がこわされます。免疫がこわれると、抵抗力が弱くなり、健康な時にはかからない感染症や悪性腫瘍など様々な病気にかかります。感染してからエイズの症状が出るまでに長い期間がかかりますが、完全になおすことが難しい病気です。

☆ エイズはこのようなことではうつりません！

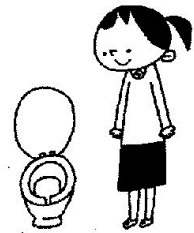
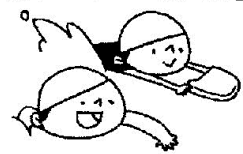


握手をする

せきやくしゃみ



同じプールやお風呂に入る



同じトイレの使用

「エイズ」はうつる病気ですが、うつる力がとても弱く、学校などのふだんの生活ではうつりません。でも、エイズにかかっていることがわかると、「近づくとうつる」などというまちがった考えの人のせいで、学校へ行けなくなったり、会社へ行けなくなったり、友だちがいなくなったりしている人たちもいます。エイズの人たちは病気とたたかっているだけでも大変なのに、まわりの人から変な目で見られたり、仲間はずれにされたりしてつらい思いをしている人がいるのです。

レッドリボンをつけよう

レッドリボンとは、HIVに感染してしまった人やエイズにかかってしまった人と、仲よく共に生きようとする人々のしるしです。あなたが、エイズにかかってしまった人を変な目で見たり、仲間はずれにしたり、差別をしないという気持ちをあらわします。レッドリボンをつけることで、エイズで苦しむ人や家族の人へ理解と支援を示すメッセージになります。だから、エイズの人たちが、このレッドリボンを見たとき、うれしく思い、生きる勇気と希望をもらうことができるのです。

自分も相手も大切にし、
共に生きていきます



エイズについて
正しく学びます

エイズと共に生きる人を
差別しません