



12月7日は大雪（たいせつ）。寒さが本格的になり、雪が降り積もるようになる頃という意味です。雪が降らなくても、冷え込みの強い朝には氷が張ったり、霜が降りたりして、寒さを強く感じる日が増えてきますね。
空気が乾燥しやすい時期でもあります。感染症予防対策を十分に、健康に過ごしましょう。

12月1日は 世界エイズデーです

今年のテーマは
U=U 知ることから、もう一度。

🎀 AIDS & HIV を理解しよう 🎀

エイズ（AIDS）は「治療がなく死に至る怖い病気」というイメージがありますが、実際は違います。最近では治療法の進歩によって、HIVに感染してもいち早く治療すればエイズの発症を抑えることができ、さらに、HIVの治療を6カ月以上継続している陽性者からは、HIVが感染しないようになりました。こうした治療の進歩をより多くの人に知ってもらい、エイズへの偏見や差別を1日も早く解消するため、今年の世界エイズデーのテーマは「U=U、知ることから、もう一度。」となっています。

エイズとは・・・

エイズとは、病気の名前です。HIVというウイルスに感染し、体内でウイルスが増えると、エイズを発症します。



感染経路は主に3つ

主な感染経路は「性的接触」「血液」「母子感染」のみ。空気中や食物、水、日常の体の接触などで感染することはありません。



長い潜伏期間

HIVに感染しても、すぐにエイズを発症するわけではありません。平均10年くらいの長い潜伏期間があるため、感染に気づかずに他の人につつしてしまう可能性があります。

エイズはまだ増えている

日本では近年1500人前後が新たにHIVに感染・エイズを発症しています。また、HIVに感染していたことを知らずに、エイズを発症して初めて気づいたというケースが、新規HIV感染者・エイズ患者数の約3割を占めています。



検査で早期発見することが大切

今のところ、体の中にあるHIVを完全に取除くことはできません。ただし、医療の進歩によって体内にいるHIVの増殖をおさえ、エイズの発症を抑えることが可能になっています。検査を受け、早期発見をすることが大切です。

からだのことば 5 腹が減ると腹が立つ



【意味】

空腹だと、イライラして怒りっぽくなるものだ。

お腹が減ると、体はエネルギー不足になって働きが鈍くなります。特に脳は、大量のエネルギーを必要とするため空腹に弱く、不足すると集中力が低下したり、イライラしたりします。落ち着いて行動するには、エネルギー補給が必須です。



12月の
保健目標

感染症の予防対策をしよう

感染症を近づけない6つの習慣

1

手洗い



石けんを使った手洗いや手指の消毒が予防の基本です。手からのウイルス侵入を防ぎます。

手洗いは「こまめに丁寧に」

- 次の行動に移る前に手洗いしましょう。
- 石けんなどを使って1回30秒以上はしっかりと洗いましょう。



2

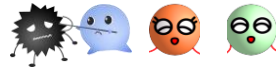
栄養



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が必要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。



3

睡眠・休養



睡眠不足や疲労は体力低下を招き、感染症にかかりやすくなったり、悪化させやすくなったりします。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れを取り、体の働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが細胞を修復し、免疫力を高める。



4

湿度の管理



鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働き（免疫力）が低下します。

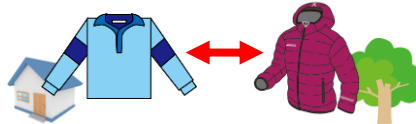
感染症予防に効果的な部屋は？

- 湿度を50～60%に保ちましょう。暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いてこまめにチェックしましょう。



5

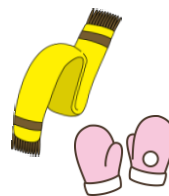
衣服の調整



室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着＋小物で、こまめに調節

- 上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調整しましょう。



6

換気



換気をして、締め切った室内に溜まったウイルスなどを外に出し、新鮮な空気と入れ替えましょう。

部屋の効果的な換気方法は？

- 風の通り道ができるよう、対角2方向の窓を開けましょう。



12～1月が
流行のピーク

ノロウイルスの感染性胃腸炎を予防しましょう！

● 手洗いをする

食事の前やトイレの後は石けんでしっかり手洗いを！

● ハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力の強いウイルスです。ハンカチやタオルからうつることもあります。

● 吐いた時は先生に知らせる

嘔吐物や便の中にはウイルスがたくさんいます。すぐに消毒する必要があります。

