



栃木東中学校

今月の保健目標
うがい・手洗いをする



12月22日は「冬至」。お風呂にゆずを浮かべて入ると風邪をひかないと言われています。これから、本格的な冬が来ます。温かいお風呂にゆっくり入り、十分な睡眠と栄養をとって風邪に負けない体を作りましょう。

2学期 身体計測結果

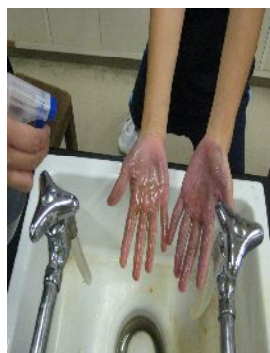
		身長		体重	
		1学期	2学期	1学期	2学期
1年生	男子	152.3	155.5	45.1	46.3
	女子	150.7	151.5	45.3	45.1
2年生	男子	157.8	160.8	47.6	50.4
	女子	154.7	155.1	49.0	49.8
3年生	男子	163.9	165.2	52.9	55.1
	女子	155.6	155.8	49.8	50.2

11月18日 学校保健委員会を行いました。 ～手の衛生～

保健委員会では、毎週月曜日に「爪の検査」を行っています。今回のテーマは「手の衛生」。毎週呼びかけていますが、なかなか「爪が伸びている生徒が減らない」のが現状です。この学校保健委員会を機会に、東中の爪検査の実態や私たちの手にどれだけ菌が付着しているか、また正しく手を洗えているか実験し勉強しました。

また、学校薬剤師の品田先生をお迎えしインフルエンザの予防や仕組みなどのお話をいただきました。

今回の実験や品田先生のお話を忘れずに、これから流行するインフルエンザに感染しないよう東中全体で予防していきたいと思っています。



！ 気をつけて!! 感染性胃腸炎 ！

どんな
病気?



ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

主な
症状



- 吐き気・おう吐
 - 下痢・腹痛
 - 37℃台の発熱
 - おう吐や下痢に伴う脱水症状（皮膚・くちびるの乾燥やおしっこの減少に注意しましょう）
- ☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。

ここに
注意!!

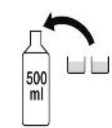
感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



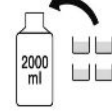
吐いたものや汚れた衣類を処理するには

- ペーパータオル（汚物をふきとる）
- ビニール袋（大きめ）
- 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
- ペットボトル（500ml、2ℓ）
- バケツ
- タオル
- 塩素系消毒剤（市販の塩素系漂白剤）

消毒液A（濃度0.1%／吐いたものの処理に使用）
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



消毒液B（濃度0.02%／汚れた衣類の消毒に使用）
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
 - ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。
- ☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。

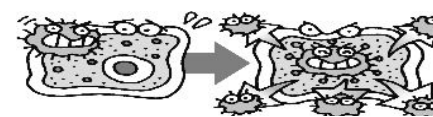
汚れた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。



※参考：東京都感染症情報センターホームページ「疾患別情報：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）」、家庭向けパンフレット「腸ごころ！ ノロウイルス感染」

12月1日は、世界エイズデー

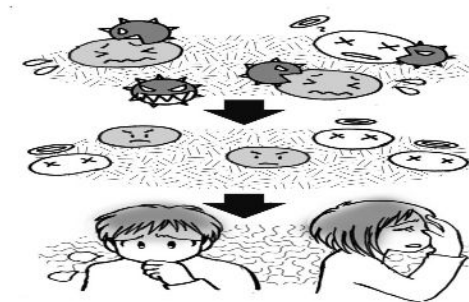


HIV/AIDSの基礎知識

◆HIVはウイルスの名前、AIDSは病気の名前です

HIVはHuman Immunodeficiency Virus（ヒト免疫不全ウイルス）、AIDSはAcquired Immunodeficiency Syndrome（後天性免疫不全症候群）の頭文字です。

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働きが低下してきます。

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。

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 ブール
- 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いきます。

