

HEALTH 12月号

津山中学校・津山高校 保健委員会



風邪とインフルエンザの違いって？

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

インフルエンザは「重度の風邪みたいなものだ」と思っていませんか？インフルエンザはほとんど良くなりますが、ときには肺炎、急性脳症など、怖い合併症が起こります。意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合もあります。

発症したかも…どうすればいい？

インフルエンザにかかったら、「他の人にうつさない」ことが大切です。近くにある内科・小児科を受診しましょう。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。

熱が下がった後も、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

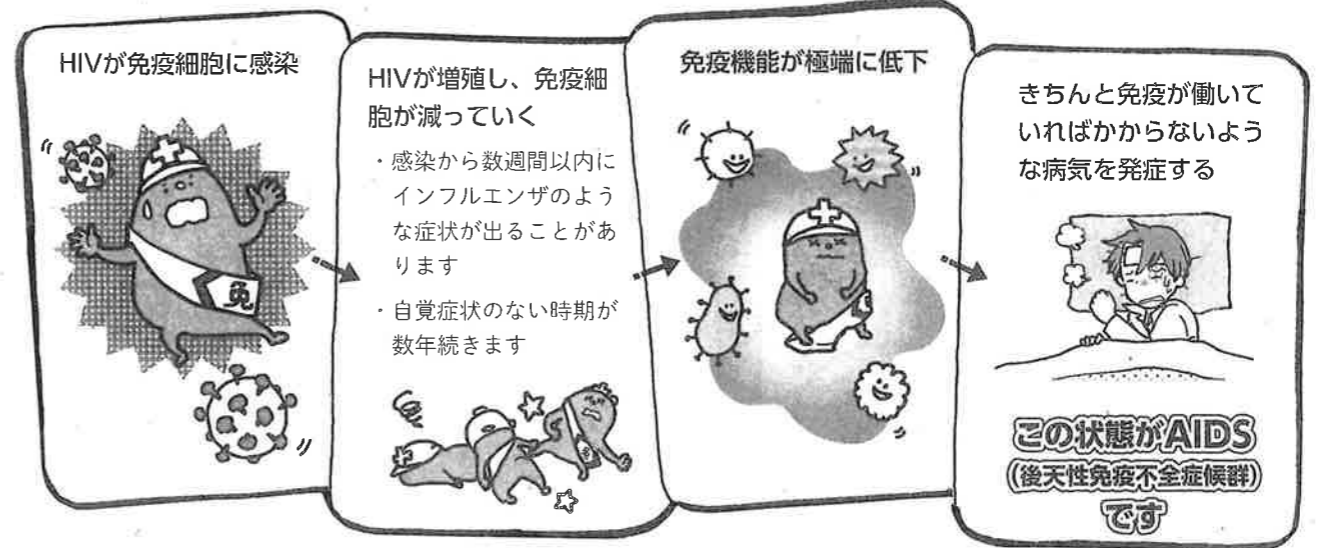
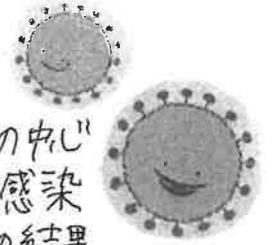
インフルエンザの感染力はとても強いのでみんなをいびがけてインフルエンザ対策を行きましょう。

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで

出席停止！

エイズ HIV・AIDS とは…

HIVとはヒト免疫不全ウイルスのことで、免疫のしくみの中心ヘルパーTリンパ球（CD4細胞）という白血球などに感染し、からだを病気から守っている免疫力を低下させます。その結果本来なら自分の力で抑えることのできる病気AIDSにかかってしまいます。



HIVの感染力は弱く、性行為以外の社会生活のなかでうつることはありません。HIVは主に3つの経路で感染します。1つは性行為による感染、2つ目は血液を介しての感染、3つ目は母親から赤ちゃんへの母子感染です。最も多い感染経路は性行為です。必ずコンドームを使用すること、また、パートナーに使用してもらうことが重要です。

UPDATE!

エイズ治療のこと HIV検査のこと
もはや死ぬ病気じゃない！

きちんと治療すれば
平均寿命は感染していませんと
あまり変わらない

エイズのイメージを変えよう

HIV/AIDSは昔は不治の病でしたが、現在は服薬によってHIVの増殖を抑制し、AIDSの発症を防ぐことができます。エイズはもはや「死の病」ではありません。にも関わらず、エイズに対する正しい知識が不足し、そこから生じる偏見や差別があり、予防行動やHIV検査受検は不十分です。正しい知識を持ちHIV感染を防ぎましょう。

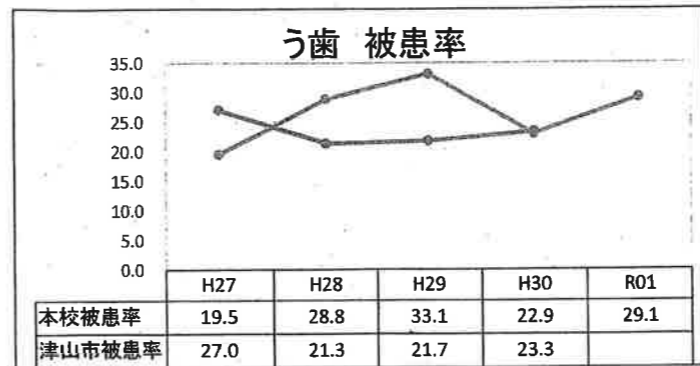
上手な話の聞き方



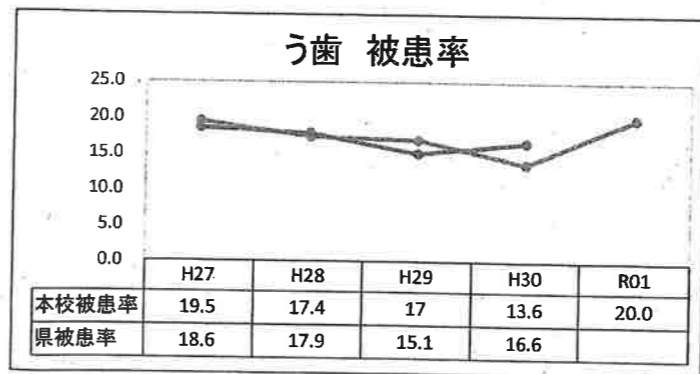
11月21日に保健委員会で
上手な話の聞き方についての
ピア・サポート活動を行
いました。あいこしけんや
足し算トクなどのシリー
ジョンもやりながら上手な話の
聞き方について学びました。
ピア・サポート活動をやってみて、
良い聞き方は、互いに気持ち良
くなる、悪い聞き方だと話さな
い話したくなるなどの感想がわいた。
話の聞き方は、相手へ好印象を
与えたり互いに話を長く続ける
ためにも重要な役割を持っ
ています。一方で相手へ悪印象を
与えたり話を続けさせなくするこ
はあります。皆さんはそんな経験
ありませんか。一度「上手な話の
聞き方」について考えて下さい。

人と接していく中で、他人を勝手に決めつけるのは不適切なことであ
る。人はそれぞれ事情を持っている。事情は個人の状況、情報を
示し、それは本人にしか分かりません。人間は様々な限界があり、完璧で
ある人はいません。人間を優秀で完璧な人間と見做すのは、自分と相手優に持つことになり

視力検査 歯科検診



↑中学校



↑高校

前回行った視力と
歯の検診の結果が
出ました。歯につ
いては、高校、中
学校の両方でも虫
歯になっている
人の割合が上
がっています。視
力については、
中学校では生徒
の約58%が、高
校では生徒の約
31%が眼科へ
入行している状
況です。保健の先
生に話をし、ど
ちらも良くない
傾向にあるよう
です。

中学校

受診率	1年生	2年生	3年生	平均
	60.5%	45.5%	55.8%	53.9%

11月18日現在

冬休みを利用して
受診をしましょう!!

高校

受診率	1年生	2年生	3年生	平均
	29.0%	26.0%	36.5%	30.5%

11月18日現在