

# ほけんだより



令和6年12月5日(木)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.9

11月には良い香りを漂わせていた保健室前の金木犀の花も終わりを迎え、朝晩はかなり冷え込む日も増えてきました。いよいよ冬本番ですね。12月21日は「冬至」です。

ゆっくり温まろう

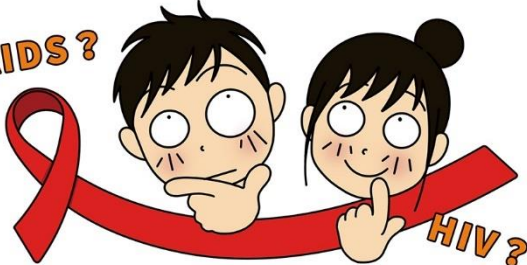
冬至とは、1年で最も昼の時間が短い日のことです。この日に湯船に“ゆず”を浮かべ、“ゆず湯”に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には、血行を促進したり、身体を温めたりする効果があります。ぜひ試してみてください！



**U=U** 知ることからもう一度。

**12月1日は世界エイズデー**

AIDS?



HIV?

正しく知って 正しくふせごう

今年度の世界エイズデーのテーマ

U=U 知ることからもう一度。12月1日は世界エイズデー。

1988年にWHO(世界保健機関)が12月1日を“World AIDS Day”(世界エイズデー)と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたはエイズについて正しい知識を持っていますか?学校では中学3年生の保健の授業で学習しますが、エイズについて確認しておきましょう。

**Q1** エイズって何?

**A** HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、様々な病気を発症した状態のことです。

**Q2** 「感染したかも」と思ったら

**A** 保健所で無料・匿名で検査をすることができます。心配な時は受けてみましょう。



**Q1** もしも感染してしまったら

**A** 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防ぐことができます。エイズの発症を防げば、以前と変わらない生活を送ることが可能です。そのためには、検査で早期発見し、エイズの発症前に治療を受けることが大切です。



“自分とは関係ない”と思われる人もいるかもしれませんが、日本における2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人(それぞれ速報値)、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。一人一人がエイズの感染予防やエイズ罹患者についての正しい理解と知識を持つことが大切です。この機会に確認しておきましょう。

2023年

960人

12月1日は **世界エイズデー**



# 「低温やけど」や「ヒートショック」に要注意!

低温やけどとは、熱湯や火などよりも低い温度で起こる火傷のことです。

具体的には、44~50℃くらいの温度に6時間以上皮膚に密着させていると起こると言われています。予防するためには、湯たんぽやかたつ、カイロ、電気カーペットなどを使用するときは、それぞれの説明書に記載された正しい使用方法を守りましょう。



ヒートショックは暖かい部屋から寒い部屋への移動などで、気温の急激な変化が身体に与えるショックのことです。急激な気温差は心臓に負担がかかるため、心筋梗塞を引き起こすなどの恐れがあり危険です。これまで、高齢者がヒートショックを起こしやすいとされていましたが、若年層のヒートショックも増えています。



予防するためには、家の中でできるだけ暖かい部屋と寒い部屋の温度差を少なくする「温度のバリアフリー化」が大切です。日本気象協会から「ヒートショック予報」も提供されています。ぜひ活用してみてください。

## 感染症の主な感染経路

市内小中学校では引き続き、学校感染症による学級閉鎖が出ています。感染症の流行期になりますので、手洗い・うがい・咳エチケット等の感染症対策を十分に行いましょう。また、保健委員会では、月に1度、「感染症予防キャンペーン」を実施し、ハンカチ・ティッシュの持ち物調べや爪の点検を行っています。感染症予防にご協力をお願いします。

**空気感染**

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

**飛沫感染**

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

**エアロゾル感染**

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

**接触感染**

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

## 洗った手はきれいなハンカチでふこう



## 11月の保健室

- ◆体調不良・・・・・・・・合計56人
- ◆けが・・・・・・・・合計31人
- ◆その他・・・・・・・・合計6人
- 相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人・・合計34人
  - ・新型コロナウイルス感染症・・・1人
  - ・マイコプラズマ肺炎・・・2人
  - ・インフルエンザ・・・30人
  - ・アデノウイルス・・・1名