

# ほけんだより 12月号

令和4年12月2日  
北区立浮間小学校  
校長 宮崎史隆  
保健室 田村佳子  
藤田華子

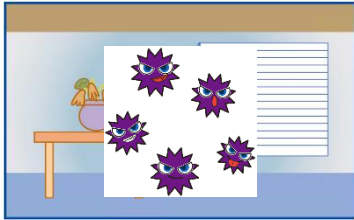
## 12月の保健目標 かぜを予防しましょう

今年は12月22日(木)が冬至です。冬至とは一年の中で一番夜が長い日です。その日に、湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ったりカボチャを食べたりすることでかぜをひかずに健康に過ごせると言われています。

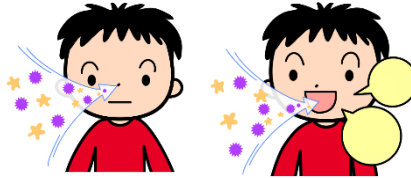
### 感染予防には 乾燥対策を

11月からの新型コロナウイルス感染症の波が浮間小にも届いています。冬は気温が低く空気が乾燥しているため、ウイルスが過ごしやすい季節です。**ウイルスが増える条件と体内が良好でない状態**が重なるとかぜをひくのです。

ウイルスが増える条件

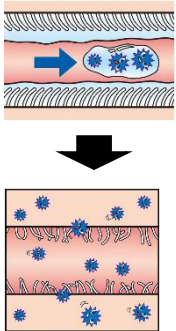


低温・乾燥した生活環境下の  
空气中で増殖する。



乾燥した空气中に長時間漂い、  
口や喉から侵入しやすくなる。

乾燥した空気で喉の潤いが  
なくなると、ウイルスが体  
に入りやすくなる。

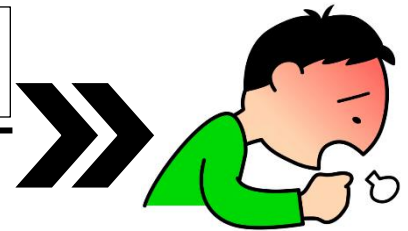


体内が良好でない状態



生活習慣が乱れ  
体温が下がる。

体温が下がると  
体内の免疫も  
弱まる。



### 感染症対策

#### その1 喉の保湿をしましょう。

- 室内を加湿し、湿度を40%~60%に保ち、喉の乾燥を予防する。

#### その2 体を温めましょう。

- 「3つの首(首・手首・足首)」を温める。
- 温かい食事を心がける。
- 湯船に浸かり、体を温める。

#### その3 規則正しい生活をしましょう。

### インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行期です。

下の表を参考に、本人や家族に感染症の疑いがある場合は病院を受診し、おうちで様子を見てください。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状	くしゃみ、鼻水 鼻づまり、喉の痛み 咳や痰	38℃以上の急激な発熱 関節痛や筋肉痛 倦怠感や悪寒、鼻水、咳	38℃以上の急激な発熱 咽頭痛、頭痛やかぜ症状
症状の発現	ゆっくり	急激	急激
予後	4~5日で軽快	1週間程度で回復	(最近の傾向) 急激な発熱後、1~2日で解熱

## ご協力をお願いいたします。

11月に新規陽性者になった児童の様子を見ると、「頭痛または38℃近い発熱の症状が出るが、翌日には症状が軽快または解熱する。」という特徴があります。すぐに解熱するなど症状が軽快しても感染症を疑うような症状があった場合は、医療機関を受診し検査を受けていただきますようご協力をお願いいたします。

### 待機期間及び出席停止期間について

#### ① インフルエンザの場合

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。(学校保健安全法施行規則)」

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目で解熱した場合	発熱	解熱	→				登校可能		
発症後3日目で解熱した場合	発熱			解熱	→		登校可能		
発症後4日目で解熱した場合	発熱				解熱	→		登校可能	

#### ② 新型コロナウイルス陽性者・濃厚接触者の場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
有症状の場合	発熱等	陽性確認	療養期間						登校可能	
無症状の場合		検体採取日	陽性確認	療養期間					登校可能	
濃厚接触者	陽性者との生活を分けた日から5日間待機 2日目と3日目に抗原検査キット*で陰性が確認された場合、3日目からの登校が可能。						登校可能			

\*体外診断用医薬品として、薬事承認を受けた抗原定性検査キット



## 世界12月1日はエイズデー



“レッドリボン”はエイズに関する運動の世界的なシンボルです。レッドリボンは、それを掲げる人がエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

### HIVとエイズの基礎知識

HIVとは、Human Immunodeficiency Virus (ヒト免疫不全ウイルス) のことで、ヒトの体をさまざまな細菌、カビやウイルスなどの病原体から守る(このことを”免疫”といいます)のに大変重要な細胞である、Tリンパ球やマクロファージ(CD4陽性細胞)などに感染するウイルスです。HIVは大きく分けて、HIV1型とHIV2型があります。

それらの細胞の中でHIVが増殖するため、免疫に大切なこれらの細胞が体の中から徐々に減っていき、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなり、さまざまな病気を発症します。この病気の状態をエイズ(AIDS: Acquired Immuno-Deficiency Syndrome、後天性免疫不全症候群)と言います。代表的な23の疾患が決められており、これらを発症した時点でエイズと診断されます。

### エイズの感染経路

HIVに感染すると、HIVは血液、精液、膣分泌液、母乳などに多く存在します。主な感染経路は「性的感染」、「血液感染」、「母子感染」となっています。HIVの感染を予防するにはそれらの体液が粘膜や傷のついた皮膚に触れないようにすることが必要です。

治療によってエイズ発症は避けられます。また、薬やワクチンなど治療法も進歩しています。

いたずらにこわがる必要はありませんが、初期症状が「インフルエンザ様症状」でエイズ発症までに数年～数十年の「無症候期」があるため検査をしないと発見が難しいです。都内では匿名かつ無料でHIVや梅毒、他の性感染症の検査を受けられる保健所があります。