

保健だより

その手のあらいかたでだいじょうぶ？

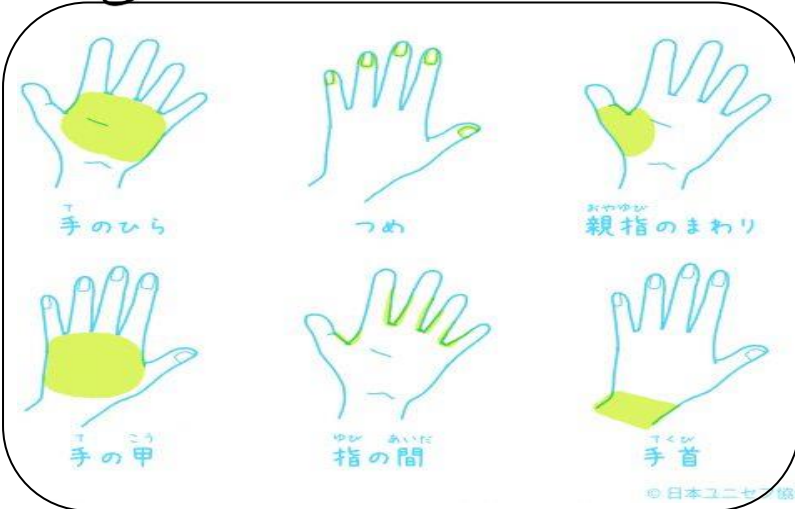
令和3年12月1日 No.10
相馬支援学校保健室

せっけんで15秒から20秒、洗いのこしがないようにていねいに洗いましょう！



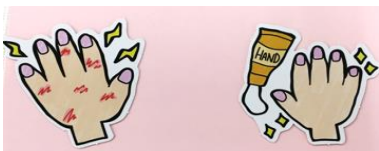
今月の保健目標は「正しい手のあらいかたができているか確認しよう」です。
新型コロナウイルス感染症が流行してから、「手洗い、マスク、ディスタンス」をお願いしてきました。みなさんががんばって感染予防をしているので、みんな元気に過ごすことができます。
でも、まだまだ安心はできません。もういちど、自分の手のあらいかたを確認してみましょう。できていないところがあったら、正しいあらいかたをおぼえてくださいね。

Check! 洗いのこしの多いところは？



- ① 手のひら
 - ② つめ
 - ③ おやゆび親指のまわり
 - ④ 手の甲
 - ⑤ ゆび指の間
 - ⑥ 手首
- ①～⑥は、とくに注意してあらってくださいね。

てあ ちゅうい
手荒れに注意！



ただ正しい手洗いのあとはアルコール消毒ですが、消毒用アルコールは手荒れの原因にもなります。皮膚が乾燥してひびわれのようになると、逆に感染しやすくなるともいわれています。保湿クリームなどで乾燥をふせぐことも忘れないでください。



12月1日は「^{せかい}世界エイズデー」
 今年のキャンペーンテーマは 
 「^{ことし}レッドリボン30周年
 ~Think Together Again~」

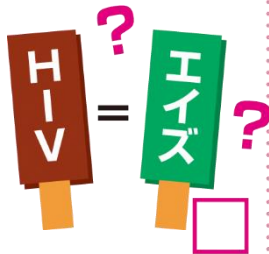
2021年は、公式にエイズの症例が報告された1981年から40周年です。そして、エイズに関する差別や偏見をなくするというキャンペーンのシンボルとしてレッドリボンが使われてから30周年になります。レッドリボンは、「私はエイズに関して偏見をもっていないし、エイズとともに生きる人々を差別しません」というメッセージをあらわしています。

新型コロナウイルス感染症にかかった人や家族、治療や看護にあたってくれた医療従事者にも差別や偏見がありました。そんな年に、もう一度いっしょに考えてみませんか？ エイズのこと……。

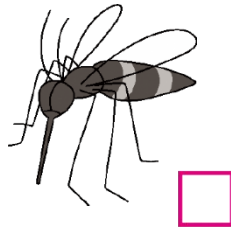
〇×クイズに挑戦！ エイズを正しく理解している!?

問題を読んで、正しいと思うものに〇、間違っていると思うものに×をつけよう。

問1 HIVとエイズは同じ意味である。



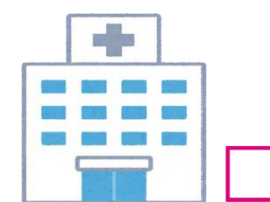
問2 感染した人を刺した蚊やダニに刺されると、うつる。



問3 感染した人と同じお風呂やプールに入ると、うつる。



問4 感染しているかどうか保健所で名前を言わず無料で検査できる。



〇×クイズの答え

問1 答えは ×

HIVは「ヒト免疫不全ウイルス」で「ウイルスの名前」です。
 エイズは「後天性免疫不全症候群」で「HIVに感染することによって発症する病気の名前」です。

問2 答えは ×

HIVの感染力は弱く、日常生活でうつることはまずありません。HIVが含まれているのは、血液、母乳、精液、膣分泌液です。
 感染者の8割以上が性的接触による感染で、お風呂やプール、蚊やダニ、手すりやつり革、便座、お皿の共有などではうつりません。

ただし、「カミソリ」「歯ブラシ」「ピアッサー（ピアス）」など、血液が付いている可能性の高いものは共有すると感染の危険があります。

問3 答えは ×

問4 答えは ○

「心配だけど、名前を知られたくない」という人は、保健所で名前や住所を知らせず、無料で検査を受けることができます。
 もし、感染していても、早く見つけて治療を始めれば、エイズの発症を予防でき、感染拡大も抑えられます。

自分のためにも、現在・未来の大切な人のためにも、今のうちから正しい知識を身につけて行動してくださいね。