

# ほけんだより

平成 28 年 12 月 1 日  
相馬養護学校保健室  
NO. 9

今月の保健目標

## うがい、手洗いをしよう!



インフルエンザや感染性胃腸炎が心配な季節になってきました。今年は、インフルエンザも感染性胃腸炎も、例年より早く流行がはじまっています。

インフルエンザや感染性胃腸炎のほかにも溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎も流行しています。感染症の予防の基本は「うがい、手洗い」です。とくに手洗いは大切です。食事の前、トイレのあとには、石けんできれいに手を洗いましょう。

### 手洗い

手を洗う時間は約 30 秒から 40 秒。30 秒と聞くと短いようですが、いかに長いです。

#### きれいな手の洗い方



インフル、流行入り  
例年より早く - 厚労省



厚生労働省は 11 月 25 日、インフルエンザが全国的な流行期に入ったと発表した。

今シーズンは、1999 年以降では 2 番目に早い流行入りとなった。

厚労省によると、検出されたウイルスは A 香港型が多く、次いで H1N1 型、B 型だった。担当者は「せきやくしゃみで他人にうつさないため、マスクの着用や口と鼻を押さえる『せきエチケット』と、手洗いを心がけてほしい。

ワクチンの予防接種には発症や重症化を抑える効果があり、まだの人は早めに接種を」と呼びかけている。

～平成 28 年 11 月 25 日付 時事通信より抜粋～



# インフルエンザの予防接種は受けましたか？

みなさん、インフルエンザの予防接種は受けましたか？  
予防接種を受けておくと、次のような効果があります。

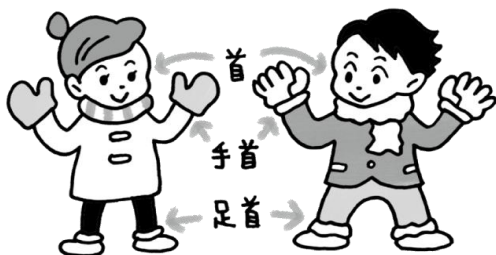
- ① インフルエンザにかかりにくくする
- ② かかっても症状が軽くてすむ

注射をしてから効果ができるまで2週間ぐらいかかります。

1. 今年はインフルエンザの流行が早いので、まだ、予防接種を受けていない方は早めに接種されることをおすすめします。

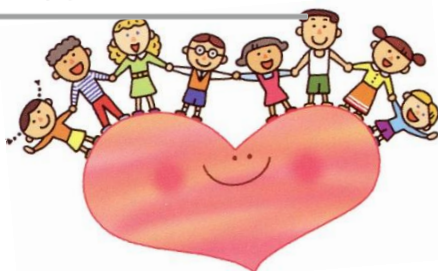
首、手首、足首の「**3つの首**」を冷やさないようにすることで、かぜの予防になるそうです。かぜをひいてしまったら、「**咳エチケット**」に注意しましょう。

寒い日は3つの首を温めよう！



12月1日

## 世界エイズデー



WHO（世界保健機関）は、1988年に世界的レベルでのエイズまん延防止と患者、感染者に対する差別、偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を『世界エイズデー』と決めました。

毎年、キャンペーンテーマを決めて、12月1日を中心に世界中でさまざまな活動が行われます。

## ●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



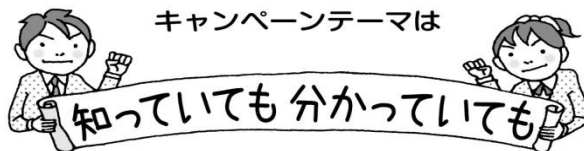
- マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件（共に過去8位）で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

2016年度「世界エイズデー」の  
キャンペーンテーマは



## AIDS IS NOT OVER

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っていても、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

（公財）エイズ予防財団／エイズ予防情報ネットより一部抜粋