

保健だより

手洗い・うがいをしよう！

平成29年12月1日発行
相馬支援学校保健室
NO. 9

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する

季節になりました。

どんな感染症も予防の基本は手洗い、うがいです。正しいやり方

をおぼえて、からだの中にウイルスがはいるのをふせいでください。



手洗いの方法をチェック

いつする？

- 1 ごはんやおやつを食べるまえ
- 2 トイレから出たら
- 3 せきやくしゃみをしたり鼻をかんだりしたとき
- 4 動物とあそんだとき

どうやってする？

- 1 水でさっと流したあと、せっけんをつける
 - 2 せっけんをよく泡だてて洗う
 - 3 指のつけねやあいだ、手首も
- 30秒ぐらいかけてしっかりあらう



うがいの方法をチェック

いつする？

- 1 のどが乾いたとき
- 2 外出から帰ったとき
- 3 暖房のきいた部屋に長くいたとき

どうやってする？

- 1 口の中をブクブク
 - 2 上をむいてガラガラ
 - 3 ブクブク、ガラガラを
- 2~3回くり返す



よぼう
かぜ予防の
ために

のどのかんそつを ふせ 防ごう

こまめに
うがいをする

マスクを
つける

くわき しめ
空気を湿らせる
(加湿器を置いたり、
ぬらしたタオルを
ほしたりする)

すいぶん
水分をとる



12月1日は世界エイズデー

UPDATE! エイズのイメージを変えよう

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』と定めました。

毎年、世界エイズデーのキャンペーンテーマを決めて、12月1日を中心に、世界中で様々な取り組みが行われています。

今年のテーマは「UPDATE! エイズのイメージを変えよう」です。このテーマには、次のような意味がこめられています。

現在、HIV/エイズに関する医療はとても進んでいて、HIV ウイルスに感染しても、早い時期に感染したことがわかり、すぐに治療を始めることでエイズの発症を防ぐことができるようになってきました。治療の進歩でHIVに感染しても、感染していない人と同じように生活することができるようになってきました。しかし、残念なことにHIV/エイズに関する正しい情報が伝わらないことが多く、いまだに、HIV/エイズに対する差別や偏見は無くならず、せつかくの治療も受けることができない人もいます。

日本は先進国の中で、HIV/エイズの感染者が増えている国です。自分には関係ないと思わないで、情報をアップデート（更新）して、HIV/エイズに対するイメージを変えていくことは大切です。

まずは、「自分が持っているエイズのイメージを変える、そして、行動を変える。」情報を新しいものにアップデートして、新しいスタートラインに立ってみませんか？

**「赤いリボン」はあなたがエイズに対して差別や偏見を持っていませんよというメッセージです。
このメッセージはHIV/エイズの治療をしている人たちにとってとても心強い「生きる希望」になります。**

