

保健だより 12月

高岡市立能町小学校

H29.12.1



2017年も残り少なくなりました。心も体も健康に過ごすことができましたでしょうか？どこか具合のよくないところがある人は、ぜひ年内に治療をすませてしましましょう。元気に新しい年を迎えられるようにしたいですね。



バランスのよい食事をとる

日ごろの食事でバランスよく栄養をとりましょう。とくにビタミンCはかぜのウイルスに対する抵抗力を高めると言われています。



十分な睡眠をとる

睡眠が足りていないと、体の抵抗力も落ちてしまいます。疲れがたまっているときなどは早めに寝て、体力の回復をはかりましょう。



運動して体力をつける

日ごろから適度な運動をしてじょうぶな体をつくりましょう。体力がアップすれば、かぜのウイルスにも負けない抵抗力がつきます。



手洗い・うがいをする

外から帰ったら、まずはうがい・手洗いをする習慣をつけましょう。カテキンという成分に殺菌作用があるので、お茶でうがいをするのもいいですね。

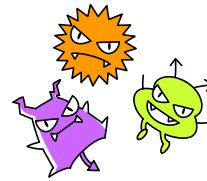


部屋の保湿する

空気が乾燥するとのどの粘膜の免疫力が下がります。加湿器がなければぬれたタオルをかけるなどして、部屋の湿度を保つようにしましょう。

部屋の乾燥に注意!





感染性胃腸炎に気をつけて

細菌やウイルスによる、おう吐、下痢を主症状とするものを「感染性胃腸炎」といいます。脱水症状などをおこしてぐったりし、全身症状が悪化することがあり、急性胃腸炎、感冒性胃腸炎と呼ばれていたこともあります。原因となるウイルス（ロタウイルス、アデノウイルス、アストロウイルス、ノロウイルス、エコーウイルス、サホロウイルスなど）も明らかになり、「ウイルス性胃腸炎」といわれるようになりました。症状は、共通して、おう吐、下痢、食欲不振、腹痛などです。初期の症状は激しいですが、通常3日以内で軽快します。

予防の基本は手洗いです

ウイルスは、下痢が止まった後も2週間位は便の中に出てきます。トイレの後や食事の前に気を付けましょう。

1 手のひらで石けんを泡立てます。



2 手のこつも、こすって洗います。



3 指を一本ずつついでに洗います。



4 両手をもむようにして指の間を洗います。



5 爪を手にくすりつけるように洗います。



6 手首を片方ずつ洗います。



7 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。



8 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。



12月1日は世界エイズデー

平成28年に日本で報告された新しいHIV感染者は、1,011件です。また、新しいAIDS患者は437件でした。平成21年頃の高い数値のままで減少しません。しかし、治療法は進歩し、HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。

知っていますか？

HIV

(ヒト免疫不全ウイルス)

と

AIDS

(後天性免疫不全症候群)

体を守る免疫システムを壊すウイルスで、血液の中に入ると感染します。空気中での生命力が非常に弱いウイルスで、乾燥、熱、塩素に弱く、少量では感染しません。日常生活での接触による感染や空気感染の心配はありません。

ただ、発症まで長い時間がかかるため、本人も感染に気づかないことがあります。

HIVウイルスの感染によって、免疫システムが働かなくなり、健康な時には影響のなかった弱い病原体などによる日和見感染症が現れた状態を「エイズ」といいます。

* 日和見感染症…健康な人では感染症を起こさないような病原体が原因で発症する感染症