

昼間でも日が陰ると、寒くなる季節となりました。そんな寒い日が続くと、かぜやインフルエンザが心配になります。かぜやインフルエンザにかかる前に予防をし、もしかかってしまったら、休養をとるなどの対策をしましょう。



うがい・手洗い・換気を しっかりしよう



徹底比較

かぜ



インフルエンザ

原因

●かぜウイルス

- ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することもある。
- ・予防のためのワクチンはない。
- ・感染力はあまり強くない。



●インフルエンザウイルス

- ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。
- ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。
- ・感染力は強い。

症状

- 鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱
- 鼻やのどから、じわじわと症状が進む。



- 38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛

- 全身に、激しい症状が突然起こる。
- 脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。

かかったら

- 早めに休養をとる。
- 数日たってもよくなりないうときは、症状が重くなってきたときは、病院へ。



- たっぷり睡眠をとる。

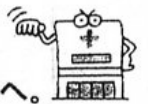
- 眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつくられます。

- 水分補給をする。

- 少しずつ、こまめに。



- 症状が現れたら、なるべく早く病院へ。



- インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。

予防するには

- 手洗い・うがいをこまめにする。

- うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。

- 室内の湿度を50%以上に保つ。

- ウイルスは、湿度の高いところが苦手。

- 休養・栄養をじゅうぶんに。

- 病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。



- 予防接種を受ける。

- 接種後、免疫ができるまで4週間ぐらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。



- 流行期には、なるべく人ごみに出かけない。








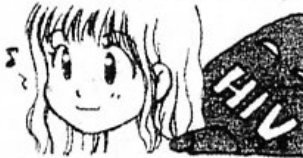
12月1日は世界エイズデー

日本のHIV/AIDSの現状は、1年間に1000人以上が新たに感染して、400人以上が発病しています。そして、この数字は、年を追うごとに増え続けています。

今、中学生のみなさんができることは、エイズに関する正しい知識を理解し、これから先の自分について考えることです。そのために今、どんな行動をすればよいかを自分の意思で決めてほしいと思います。








あなたの理解度をチェック HIV/AIDSのホント

上側の文章が正しいかどうか
○×で答えてください。

<p>1</p>  <p>HIVは、感染直後に検査を受け てもわからないことがある。</p>	<p>2</p>  <p>AIDSの症状の出していないHIV 感染者からは、感染しない。</p>	<p>3</p>  <p>日本国内のHIV感染者とAIDS 患者の合計は1万人以上。</p>
<p>4</p>  <p>HIVは、日常生活でも感染する 可能性があるため、注意が必要。</p>	<p>5</p>  <p>日本国内のHIV感染者の80% 以上は、性的接触が原因。</p>	<p>6</p>  <p>HIVに感染していることに、本人が 気づかない場合がある。</p>



答え

<p>1</p> <p>感染してからHIVの抗体 ができるまでに数週間かかる ため、確実な結果がわかるの は、感染の可能性のあった日 から約3ヶ月後です。…○</p> 	<p>2</p> <p>症状がなくても、ウィルス は体内にあるので、無防備な 性行為や献血などをすると、  他人にうつる可能性があ ります。…×</p>	<p>3</p> <p>HIV感染者は9,953人、 AIDS患者は4,671人で、 合計14,624人。(※1)ど  ちらも増加傾向が続いてい ます。…○</p>
<p>4</p> <p>HIVが大量に含まれるの は、血液、精液・膣分泌液。  空気中や食物、水、日常のこ らだの接触などで感染するこ とはありません。…×</p>	<p>5</p> <p>これまでにHIVに感染 した人の81.6%、AIDS  を発症した人の71%は、性 的接触が原因で感染して います。(※2) …○</p> 	<p>6</p> <p>AIDSを発症するまで には数ヶ月～数年かかり、  その間、自覚症状がないた め、感染に気づかないこと もあります。…○</p>