



早いもので、今年も残り1か月となりました。今のところ、栃木県内の警戒レベルはステージ2ですが、全国的には第8波の感染拡大が懸念されています。また、インフルエンザの同時流行も心配されます。再度、気を引き締めて感染症対策を行いましょ。

人の動きが大きくなる年末年始にかけて、感染リスクが高まりますので、遠方の親戚宅への訪問や旅行などに行く場合は、十分な対策を行ってください。

感染症に注意しよう！

今年の冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎などのさまざま感染症が爆発的に流行しやすい！とされています。



コロナ感染予防を徹底してきたからか、近年、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行があまりみられませんでした。その分、「免疫」という、ウイルスや菌から身体を守る防御システムが低下している可能性があります。

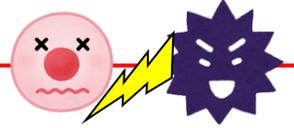
感染予防を徹底しよう！

- ① 手洗い・うがい・消毒・マスクの着用を習慣化し、体の中に敵（ウイルスや菌）を入れないようにする。
- ② 規則正しい生活習慣（早寝・早起き・食習慣など）を確立する。
- ③ 3密を回避（密集・密閉・密接）する。
- ④ 予防接種を受ける。

※インフルエンザなどの予防接種がある感染症は、接種を受けてから約2週間後に効果が出てますので、流行前に接種するといいですね。



防御力が低くなると、敵（ウイルスや菌）は攻撃しやすくなります。攻撃を受けた身体は、敵の侵略を防御しきれず病気を発症します。防御力が低下している人が1人なら流行は防げるかもしれませんが、**防御力が低下している人ばかりだったら感染はどんどん広がってしまいます。**



11月30日(水)の朝会では、「冬に気を付けたい感染症」というテーマで、インフルエンザとノロウイルスに関する講話を行いました。水が冷たく感じ、石けんで手を洗うことが辛くなってきましたが、しっかり石けんで手を洗うことの大切さが分かりましたね。清潔なハンカチも毎日持ち歩きましょう。

3つの「首」をあたためよう

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることによって、指先や足元の冷たさがおさまると言われています。

「首」をあたためる

体温であたためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げないように、マフラーなどでふたをしましょう。



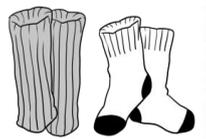
「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといいでしょ。最近ではハンドウォーマーなども売られています。



「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウォーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



12月1日

世界エイズデー

～AIDS に対する
正しい知識をもとう～

エイズってなあに？

- A**cquired (後天性:生まれてから)
- I**mmuno (免疫:体を守る力が)
- D**eficiency (不全:弱くなってしまう)
- S**yndrome (症候群:病気)

エイズ (AIDS) とは後天性免疫不全症候群のことです。HIV という病原体によって引き起こされます。



エイズは、HIVに感染すると、体を守るための免疫機構がこわされて、体がウイルスとたたかう力(抵抗力)が低下します。すると、健康な人にとって害のない細菌やウイルス、カビなどからも害を受けて、重い肺炎やさまざまな病気にかかってしまいます。

HIVは、こういうことではうつりません!

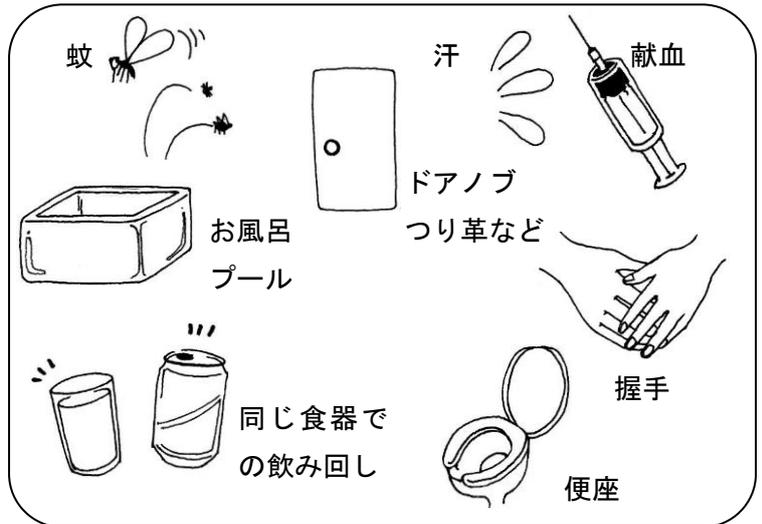
HIV ウイルスは、感染した人の血液や精液、膣分泌液に多く含まれています。感染者の血液などが、傷口や粘膜などに触れることで感染します。それ以外に感染する経路はありません。薬物乱用者の注射器の使い回しや無防備な性行為によるものが多く、感染している母親が妊娠・出産するときの母子感染も考えられます。

血液などの分泌物から感染しますが、HIV ウイルスは非常に弱いウイルスです。日常生活での接触では感染しませんので、正しい知識を身に付けましょう。AIDS の人が周りにいても、偏見や差別意識をもつことなく、普通に接することが何よりも大切です。コロナの感染者についても同様ですね。



レッドリボン

AIDSに対する偏見や差別をなくすための様々な活動に取り組むことのシンボルです。HIV キャリア・AIDS 患者の方々を理解し、支援していくということを意味しています。



感染対策にピッタリな湿度は？

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適!

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



相談室からのお知らせ

もうすぐ新しい年がやってきます。今年1年はどんな年でしたか? 「不安を抱えたまま年越ししたくないな」「新しい年を気持ちよく迎えたい」そんなみなさん、ぜひお話に来てください。

スクールカウンセラー来校予定日

- 12月20日(火) 9:00～16:00
- 1月31日(火) 9:00～16:00