

ほけんだより

令和 4 年 11 月 24 日
川俣高校保健室 No.8

全国的に新型コロナウイルス感染症が再拡大しています。コロナ関連のニュースも長期間に及び、関心が薄くなってきているかもしれません。ただ、冬の季節は新型コロナだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎も流行する時期です。基本的な予防対策とともに、最新の情報を得ておくことも対策の一つになります。



感染対策にピッタリな湿度は？

先日、各教室に加湿器が設置されました。感染対策にはどれくらいの湿度が効果的か知っていますか？

〈湿度のめやす〉

× 40%以下 ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60% ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上 ジメジメ…ダニやカビが発生しやすい

人にとっても快適！



ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。湿度のめやすを参考に、加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。使わないときは加湿器の水を捨てて乾かし、雑菌やカビが生えるのを防ぐと衛生上も安心です。

10代の感染者
急増！第8波に
入りました

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



寒い時期も
忘れないで



感染源の除去

人との密な接触や
人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、
適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に怖いのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



◎陽性になった場合は、発症 2 日前までに接触した人へ必ず連絡しましょう。

◎濃厚接触者となった場合は、5 日間は自宅待機、7 日間が経過するまで慎重な行動を。症状が出た場合は抗原定性検査キットで検査を！ → 福島県新型コロナ検査キット配布センター 0120-941-546(9 時～17 時)

◎決められた療養期間は外出せず、人との接触を避ける！



「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」

世界エイズデーは、世界でのエイズまん延防止と患者・感染者への差別や偏見の解消を図ることを目的として WHO(世界保健機関)が 1988 年に制定しました。

※上記の野線が今年のキャンペーンテーマ

〈知ろう！日本の現状〉

- ◆新規 HIV 感染者報告数は、742 件(過去 20 年間で、18 番目の報告数)、**5 年連続での減少。**
- ◆新規 AIDS 患者報告数は、315 件(過去 20 年間で、19 番目の報告数)
- ◆新規 HIV 感染者、および AIDS 患者報告の**感染経路は、性的接触によるものが 8 割。**
- ◆新規報告数全体に占める AIDS 患者報告数の割合は、依然として約 3 割のまま推移。

知って！

- ☆いまのところ、からだの中 HIV を完全に取り除く治療法はありませんが、治療法の進歩により HIV に感染しても早期把握、治療の早期開始・継続により AIDS の発症を防いで、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができるようになっていきます。
- ☆治療を継続することで体内のウイルス量が大きく減少すれば、他の人への感染リスクゼロに近いレベルまで下げられることも確認されています。
- ☆有効な治療法がなく死に至る病気であった時代の認識にとどまっていることで、HIV 感染を心配する人を検査や治療から遠ざけ、また差別や偏見を招く要因の一つになっています。



感染防止・早期発見・早期治療

感染が心配な場合は、**保健所等で匿名・無料で検査**ができます。



その疲れ、心のほうだったりして…?



「なんだかだるい。」「疲れがとれない。」「睡眠はとれているはずなのに…。」あてはまる人はいませんか？
イライラしたり、人との関係で悲しいことがあったり…その積み重ねが心の疲れになっているのかもしれません。

疲れたときのちょこっとポイント

- ☆**自分がリラックスできること、集中できることを増やす**

気分を切り替えられるもの、リラックスできるものを探してみよう



こうしていると
ホッとするなあ



- ☆**食事、睡眠、運動 「基本的なこと」こそ大事**

適度な運動をする→良質な睡眠へとつながる→よく眠った後の
朝食は 1 日を元気にスタートさせる 好循環につながります！

- ☆**人に話してみる・書いてみる**

自分で抱えきれないとき、人に話して心の荷物を少し軽くしてみてもいいでしょう。話すことで心の中がぐちゃぐちゃになっているのを整理することもできます。人に話すのに抵抗がある人は今の状況や自分の気持ちを紙 (SNS じゃないよ!) に書いて整理することから始めてみよう。



少し前を向けるよう
になったかな…