

# 保健だより 12月号



令和3年11月30日  
千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校

12月1日は世界エイズデーです！

## ただ正しく知ろう！エイズのこと！

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を

目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。



“レッドリボン（赤いリボン）”は、世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIV／エイズに関する運動の世界的なシンボルです。

### ★エイズって何？

エイズの原因ウイルスであるHIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染による免疫力低下によって発症する

様々な病気の総称（症候群）です。HIVに感染しても、すぐにエイズを発症するわけではありません。

自覚症状のない時期が約数年～10年続きます。このため、感染にまったく気づかないことも多いです。

### ★どうやって感染するの？

性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、

同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

### ★感染の心配があるときはどうすればいい？

保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。

### ～保健室より～

教室では、感染症対策のため常時換気を行っています。寒さ対策を万全にしましょう。

健康診断の結果、「受診を勧められたけどまだ行けてないな…」という人は、できるだけ早く受診して

# ちゅうい ノロウイルスに注意！！



ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常

に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。



## ★症状

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒（病気などが完全に治ること）し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

## ★感染経路

### 1 食品からの感染（食中毒）

ノロウイルスに感染した人が調理することにより汚染された食品や、二枚貝などノロウイルスが蓄積した食品を加熱不十分な状態で食べることによって感染します。



### 2 人からの感染（感染症）

ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物を触ってウイルスが付着した手が触れたものや、おう吐物から浮遊したウイルスが直接口に入ることによって感染します。

## ★防ぎ方

### 1 手洗い

石けんを使い、流水で十分に洗いましょう。特に、トイレの後、調理の前、食事の前、おう吐物の処理や外出からの帰宅後はていねいに洗うように心がけましょう。

### 2 食品の加熱調理

ノロウイルスは85から90度で90秒以上加熱すると失活します。カキやアサリなどの二枚貝は中心まで十分に加熱調理したものを食べるようにしましょう。