

ほけんだより

行田市立長野中学校

12月号

平成26年11月28日

すっかり寒くなってきました。外が寒くなると家にこもりがちになります。しかし、温かくしめった部屋の中は、空気も汚れがちになります。時間を決めて窓を開け、空気の入替えをしたり、外へ出て新鮮な空気を吸ってリフレッシュしましょう。

もうすぐ冬休みになります。規則正しい生活を心がけ、元気に新年を迎えましょう。



エイズはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）が感染して起こる病気で、感染から発症まで長い時間がかかります。感染に気づかずに、他の人にうつしてしまうこともあります。

2013年の1年間に日本で新しく感染した人は過去2番目に多い1,106人、感染に気づかずエイズを発症した新規患者は過去最高の484人でした。

感染を防ぎ、広めないために大切なのは、1人ひとりが正しい知識を持ち、それを行動に結びつけることです。それは、みなさんの世代から、すでに始まっているのです。



HIV やエイズについて正しい知識を持とう！

HIV の感染経路

☆性的接触による感染

感染している人との性的接触で感染することもあります。

感染原因の8割以上は、性的接触によるものです。

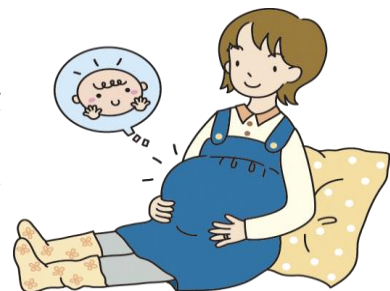
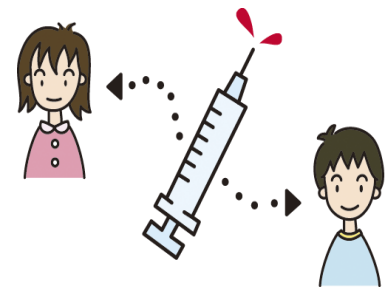
☆血液を介する感染

感染している人との注射器の共用などで感染することがあります。薬物乱用者の間で、注射器による感染が広がっています。

輸血での感染は、現在の日本では厳重な検査によって安全が確保されているので、まずは心配はありません。しかし、大変にまれですが、感染の可能性を完全に否定することはできません。

☆母子感染

感染している母親から、妊娠中や出産時、母乳を通して赤ちゃんへ感染する場合があります。



感染性胃腸炎に気をつけよう!



秋から冬にかけて「感染性胃腸炎」が流行します。感染性胃腸炎はウイルスや細菌などが原因で引き起こされる感染症で、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状があります、感染経路は汚染された水や食品によるものと、感染している人の嘔吐物などに触れるなどによるものがほとんどです。



ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

貝類を食べる際には特に注意を!

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用后すぐに熱湯消毒しましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行なってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意!

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター（URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>）

※ノロウイルスに、アルコール消毒は効果がありません。塩素系の消毒剤（市販の漂白剤で塩素入りのもの等を薄めて使っても大丈夫です。）で消毒しましょう!

250 倍に薄めたものです。

覚えておきたい、吐物等の処理の仕方

- 1 処理するときは使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、家庭用漂白剤を50倍（1000ppm）に薄めた塩素系漂白剤を準備します。できるだけ飛散させないようにペーパータオルなどを吐物、下痢便にかけ、その上から塩素系漂白剤を十分に散布したのちに、きれいに拭きとり、ビニール袋に入れて、廃棄物が充分浸る量の塩素系漂白剤を注ぎ入れ、密封します。
- 2 吐物や下痢便で汚染された便座や床は、ペーパータオルなどで覆い、50倍に薄めた塩素系漂白剤を上から注いで、換気をしながら10分置いて水拭きしてください。
- 3 汚染されたペーパータオル・使い捨て手袋・マスク・エプロンなどは、ビニール袋を二重にし密封してから破棄してください。
- 4 汚染された衣類・シーツ・タオル等は、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗い後、85℃以上で1分以上の熱水洗濯もしくは50倍に薄めた塩素系漂白剤で消毒してから洗濯してください。すぐに洗えない布団などはスチームアイロンなども効果的です。また、下洗い場所も50倍に薄めた塩素系漂白剤で消毒後、掃除をしてください。