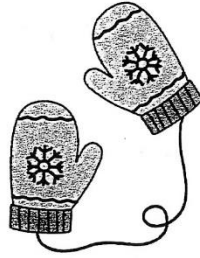


南陽高校 保健室 保健だより12月

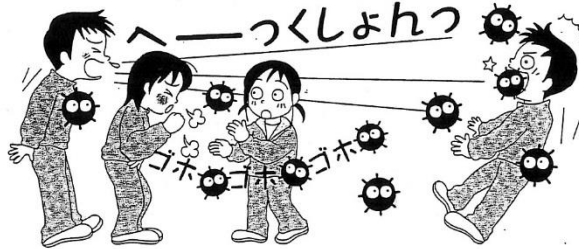
寒くなるとインフルエンザが流行します。
手洗いをしっかり行い、予防接種以外の対策も
怠らないようにしてください。



インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしてしたりして、体内に取り込んでしまう。



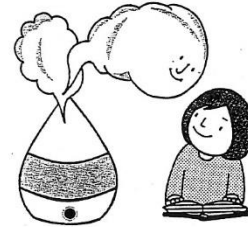
だから ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

みんなで話したい、考えたい "AIDS IS NOT OVER"

12月1日は「世界エイズデー」です。各地でイベントやキャンペーンが設けられていますので、知っている人も多いと思います。エイズやHIVは不治の病ではなくて、TCTO ネットを中心にエイズやHIVに関する誤った知識・情報もみられ、差別や偏見は根強く残っています。正しい知識をもち、根絶に向けて取り組んでいきたくですね。

かぜ・インフルエンザ対策

加湿器を使う



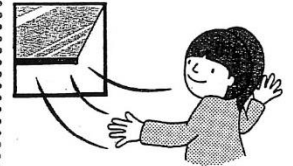
空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられるなくなります。
加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。
出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。
1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ替えるために換気をしましょう。
対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。

加湿器がないときは… 部屋の乾燥を防ぐひと工夫



マスク、きちんと使えてる？



港保健所 保健師の方より お知らせ

10代のクラミジア感染症が増加しています。12月は無料でHIV、クラミジア、梅毒の検査をしています。詳しくは名古屋市内保健所、HPで確認してください。(もちろん匿名で受けられます)