

保健だより

世界エイステー
R5.12.1
白岡市立
南小学校

流行が続いています

11月、南小で再びインフルエンザが流行しました。インフルエンザウイルスは感染力が強く、月曜日はクラスに1人でも、金曜日には10人以上になることもあります。まだまだ油断はできません。

出席停止になる感染症にかかった人の数

	9月	10月	11月	12月
インフル	107	46	120	?
コロナ	44	13	0	?
その他	3	4	2	?

ワクチンを打てば安心?

病気にかからないように、またはかかっても軽くすむように、病原体と戦う力(免疫力)をつけるための薬を「ワクチン」と言います。インフルエンザのワクチンの有効率は約60%です。

「ワクチンの有効率が60%」とは?

- ・500人のグループ全員が打たなかった。
- 100人がインフルエンザにかかった。
- ・500人全員が打った→40人かかった。

ワクチンを打たなかった 500人	かからなかった 400人	かかった 100人	ワクチンを打った 500人	かからなかった 460人	かかった 40人
					有効率60%

★打つと60人のインフルエンザが防げる。(=打たないとかかる人の60%)

ワクチンを打つと、インフルエンザにかかりにくくなる上、かかっても軽くすむ可能性が高くなりますが、かからないわけではありません。打っていない人はもちろんのこと、打った人も油断せず、予防を続けてくださいね。

今月の保健目標 うがい・手洗いをしっかりしよう

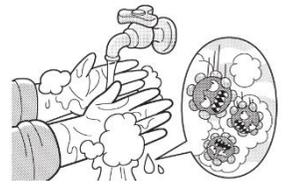


①てのこう ②ゆびのあいだ ③おやゆび ④ゆびさきとつめ ⑤てくび

感染症 6つの予防法

①石けんを使った手洗い・手のアルコール消毒

ノロウイルスなど、アルコールが効かない病原体もあります。石けんを使った手洗いをこまめに行いましょう。



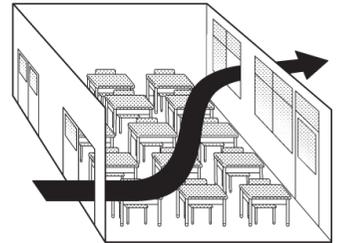
②不織布マスク

感染者が多くいるかもしれない場所に行く時、自分に熱やせきなどの症状がある時はマスクをつけましょう。不織布マスクがおすすめです。



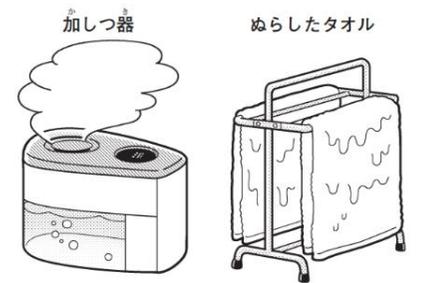
③こまめな換気

二酸化炭素モニターの表示が700以下なら、よく換気ができています。向かい合ったドアや窓を開けて空気の通り道を作ると、効率よく空気が入れ替わりますよ。



④加湿

ウイルスは乾燥した所を好みます。更に、空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜の働きが悪くなるため、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使って、空気の乾燥を防ぎましょう。

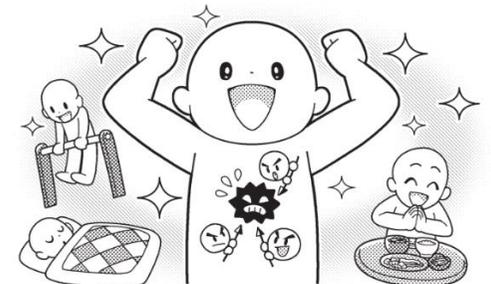


⑤人混み(人が多くいる所)を避ける

人混みでは、様々な人の飛沫(せきや・くしゃみ・会話で飛び細かいしぶき)がたくさん飛び交います。そのため、気づかないうちに病気に感染しやすくなります。感染症流行時は、できるだけ人混みを避けましょう。

⑥抵抗力をつける

抵抗力とは体に入ったウイルスなどをやっつける力のことです。たっぷりの睡眠・運動・栄養バランスのとれた食事ですべての抵抗力が高まり、感染症の予防に繋がります。

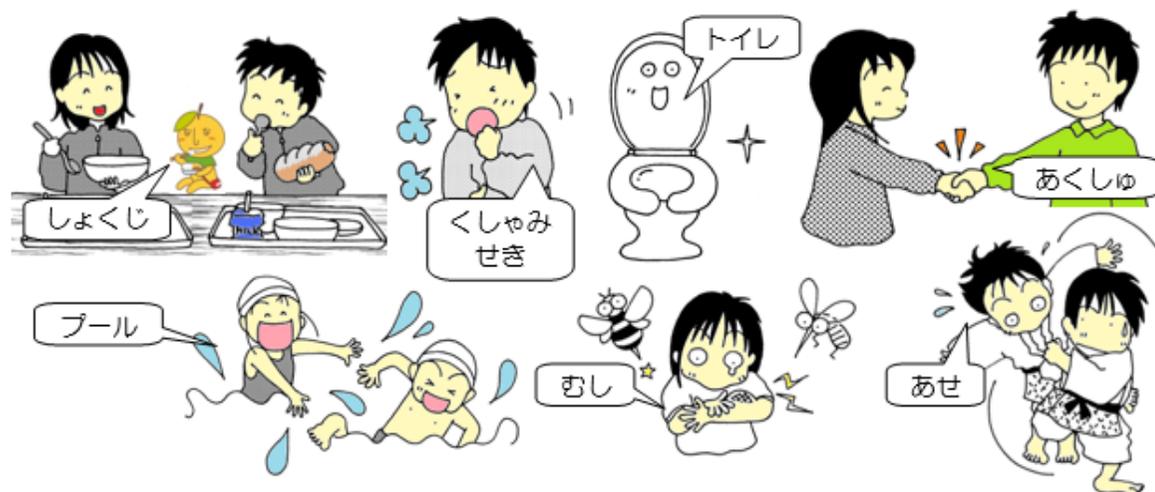


きょう せかい 今日は世界エイズデー

エイズは、母子感染・血液感染・性感染によってうつる、HIV というウィルスによる病気です。以前は不治の病と恐れられていましたが、今は感染しても薬で発症を抑えることができます。しかし、2022年の1年間で、新しく130万人が感染し、63万人が亡くなっています。感染者への偏見・差別も根強く残っています。

今、そしてこれから、あなたにできることは何ですか？ 小学生にも、大人にも、考えてもらいたい問題です。

HIV こんなことではうつりません



UNAIDS ファクトシート 2023より

2022年世界のエイズの状況

- 3,900万人 [3,310万-4,570万人] が HIV とともに生きている。
- 130万人 [100万-170万人] が新たに HIV に感染した。
- 63万人 [48万-88万人] がエイズに関連する疾病により死亡した。
- 2,980万人が抗 HIV 治療を受けている。
- 8,560万人 [6,480万-1億1,300万人] が感染の流行が始まって以来 HIV に感染した。
- 4,040万人 [3,290万-5,130万人] が感染の流行が始まって以来エイズに関連する疾病により死亡した。

HIV とともに生きている人々

- 2022年には、3,900万人 [3,310万-4,570万人] が、HIV とともに生きている。
 - 3,750万人 [3,180万-4,360万人] が成人
 - 150万人 [120万-210万人] が子ども (15歳未満)
 - 53%が女性と少女
- 86% [73->98%] が自身の HIV 感染を知っている。
- およそ550万人は自身が HIV とともに生きていることを知らない。