



平成29年12月1日(金)発行  
佐世保市立黒島小中学校 保健室  
(第31号)

11月25日の黒島駅伝大会では、小学生も中学生も、みんなで協力して襪をつなぎ、最後まであきらめずに走りきり、よくがんばっていましたね。

駅伝の後の、お母さん方が作ってくださった豚汁も身体が温まって、おいしかったですね。

今年も残り1ヶ月となりました。これからも、適度の運動・栄養で体力をつけて、かぜに負けないように元気にすごしてください。



11月末で、小中高等学校のインフルエンザ患者が佐世保市内130人、長崎県内300人を超え、だんだんと増えはじめています。

体調が悪い場合は無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。

### かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
始まり方	 <p>のどの痛みや鼻水、くしゃみなどの症状から始まることが多い。</p>	 <p>関節痛や、熱の急な上昇など、全身の症状から始まるが多い。</p>
熱	 <p>37度~38度の熱</p>	 <p>38度以上の高熱</p>
主な症状	 <p>鼻みず、鼻つまり、せき、たん、のどの痛み、腹痛、頭痛</p>	 <p>関節痛、筋肉痛、だるさ、激しい頭痛、悪寒</p>
登校	<p>症状によって判断する。</p>	<p>症状が出てから5日たち、なおかつ、熱が下がってから2日たつまで登校できない。</p>

## 12月1日は世界エイズデー

★エイズに対する正しい知識をもちましょう。



Q.エイズの正式名称は？

A.エイズとは・・・

Acquired (後天性) Immuno (免疫) Deficiency (不全) Syndrome (症候群) の頭文字をとってAIDS (エイズ) といいます。

Q.エイズとはどんな病気ですか？

A.エイズとは、HIVというウイルスに感染し、からだの免疫力が低下することにより起こるさまざまな病気の総称です。

Q.どんなときにうつるのでしょう？

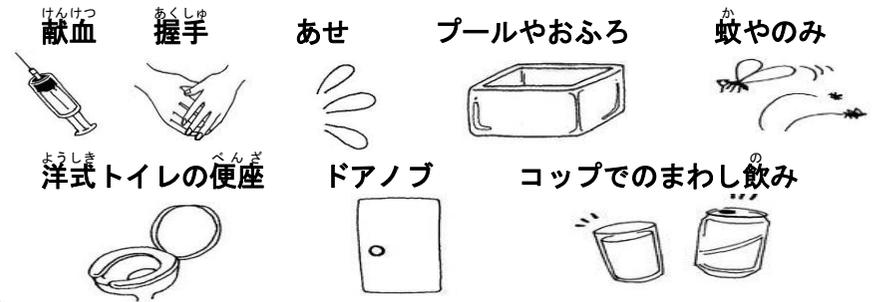
A.HIVは、感染者による血液が傷口や粘膜に触れることによりうつります。

また、妊娠・授乳時の母子感染も考えられます。

薬物乱用者の注射針の使い回しなどは、とくに危険です。

※HIVの感染力は非常に弱く、日常的接触でうつることはありません。

★こんなことでは、うつりません。



HIVウイルスは、日常生活ではうつらないので、きちんとした知識を身につけていれば、決して怖い病気ではありません。

HIVキャリアの人がまわりにいても、偏見や差別意識をもつことなく、普通に接することが何よりも大切です。