

日に日に寒くなってきました。かぜをひいている人が増えています。かぜ予防にはこまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためにはバランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めることが大切です。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。



平成29年度

「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE!

エイズのイメージを変えよう

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE（更新）して、AIDSのイメージを現実に近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

HIV/AIDS 感染者情報

平成28年版

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。ちなみに10～19歳の新規HIV感染者は15件でした。

また、診断された時すでにAIDSを発症していた人が3割ほどいる状況も続いています。早期発見の機会を逃している人がそれだけいるのです。

現在ではAIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広くすすめていきましょう。



加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50～60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう

マスクをしていると、自分の息の温かさと湿気で、のどが潤うよ

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気から
のどを守ろう！

冬を元気にすすむために カゼ・インフルエンザ

NO

自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック



- よく顔をさわる
- 部屋の換気をしない
- うがい・手洗いはサボる
- 部屋の気温も湿度も低い



- ♥ 野菜は残す
- ♥ 冷たいものが好き
- ♥ 朝ごはんを食べない
- ♥ 夜中までスマホ
- ♥ ため息をよくつく
- ♥ シャワーですませる
- ♥ 運動よりゲームが好き





●にチェックが多い人は **ウイルスへの注意が足りません!**

アドバイス1 感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から進入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

うがい・手洗いを

アドバイス2 ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出す!

適度な温度と湿度

アドバイス3 マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

マスクをつける

♥にチェックが多い人は **免疫力が低くなっています!**

アドバイス マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう。

免疫力を高めるのは...

- きちんと3回、バランスのとれた食事
- 7～8時間の睡眠
- ストレスをじょうずに発散する
- 適度に運動をする
- からだを冷やさない



カゼかな? と思ったときは早目の対応

- たつぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる (あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときは、**インフルエンザ**を疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状 (のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。



ガンバシ受験生!

疲れ「休め」のサイン

- 食欲がない
- イライラする
- やる気が出ない
- ミスが増えた
- 体がだるい
- 頭痛や腹痛がある
- 参考書の内容が頭に入っていない など

当てはまったら、疲れ＝「休め」のサインかも。

..... **休憩タイムにオススメ**

- 少し仮眠をとる
- ストレッチ
- 好きな音楽を聞く
- 深呼吸
- ハーブティーでリラックス など

また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。


