

## 12月の保健行事

日	曜日	内容	対象	場所	時間
9	月	コーディネーショントレーニング	1・2年生	体育館	放課後

### ◇◇◇ 12月の保健目標 ◇◇◇ かぜ・インフルエンザの予防に努めよう!!

古殿中学校では、まだインフルエンザが出ていませんが、県内では2日現在556名がインフルエンザにより出席停止になっており、6校で学級閉鎖の措置をとっています。また、石川地区内でも5名がインフルエンザにより出席停止になっています。ということで、油断は禁物で、危機意識を持って予防に努める必要があります。うがい・手洗いはもちろん、加湿（50%以上）、換気をしっかり行ってください。マスクの着用もお忘れなく!!

## 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」の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、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

### インフルエンザ vs マスクの効果

**ウイルスをマスク内にとどめる**

- インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1μmは1,000分の1mm)

**ウイルスの侵入を防いで予防する**

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します

インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

**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

12月1日は

令和元年度  
「世界エイズデー」  
キャンペーンテーマ

## UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで

～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。

