

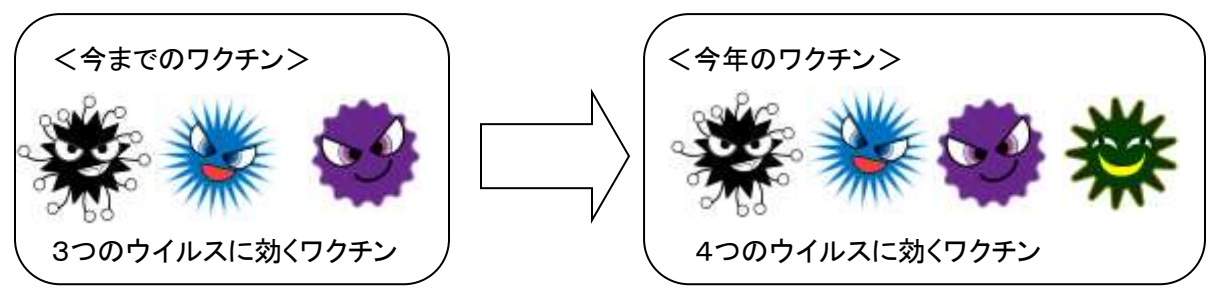
ほけんだより

平成 27 年 11 月 30 日 宮城県南郷高等学校 保健室

本格的な冬が近づき、最近では体調をくずしている者が多くなってきています。クリスマス、冬休み、お正月・・・楽しい行事がたくさん待っているこの季節、健康が一番ですよ！！

進化するインフルエンザワクチン！！

今年から、インフルエンザのワクチンが少し変わります。これまでは 3 種類のウイルスに効くものでしたが、今年から 4 種類のウイルスに効くワクチンになりました。



理由

インフルエンザワクチンは、流行が予測されるウイルスの型に合わせて作られています。特に、流行しやすいものとしては A 型 2 種類、B 型 2 種類の 4 種類がありました。しかし、過去のワクチンでは B 型の内、より流行しそうな 1 種類しか含まれていませんでした。せっきく受けるインフルエンザワクチンなので、できるだけ効果を上げるために、4 種類のウイルスに効くものに変更となったのです。

予防接種は、万が一発症しても重症化を防ぐという効果がありますので、毎年、受けるようにしましょう！

いつまで？

日本では例年、1 月～2 月に流行のピークを迎えます。予防接種による効果が出るまでに 2 週間程度を要することから、毎年 12 月中旬までに 予防接種をするようにしましょう！



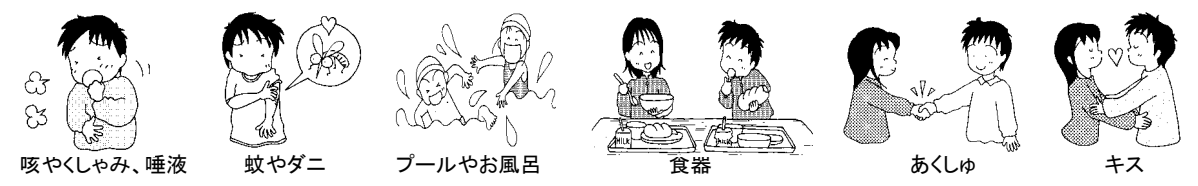
12月1日♡世界エイズデー♡
正しい知識と意識 感染と偏見の最大の予防策

RED RIBBON

レッドリボンは、エイズに対する偏見や差別をなくすための様々な活動に取り組むことのシンボルです！

エイズとは・・・??

- ①人の体を守る免疫の一部が HIV ウイルスによって壊される病気。
- ②感染後数年～数十年ほどは、特に大きな症状はない。
- ③発病してしまうと、元気な時は特別問題にならない細菌やウイルスにさえ抵抗力が落ち、命をも脅かしてしまう可能性がある。
- ④ HIV はとても感染力の弱いウイルス。
～これらのことで感染することはありません！～
- ⑤感染経路（無防備な性行為、血液感染、母子感染等）は限られており、予防することが可能。
- ⑥エイズを完治する薬はないが、現在では病気の進行を遅らせる治療が開発されている。
恐怖や知識不足のために、エイズ患者や HIV 感染者を差別したり偏見を持ったりする人がいます。感染だけではなく差別や偏見を防ぐためにも、正しい知識を持つことが大切です！



最近、貧血の人が増えています！

貧血なんでも Q & A

Q 貧血ってどんなこと？

A 赤血球が減少し、細胞が酸欠状態になること
貧血とは、全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が足りなくなっている状態です。貧血になると、めまいがしたり、疲れやすかったり、肌がかさかさしたり、肩がこって頭が重く感じたりします。

Q 貧血によい食べ物って何？

A レバーや魚介類、まめ類、海藻など、鉄分の多い食べ物です
貧血によい食べ物(100g 中に含まれる鉄分の量)
豚のレバー...13mg 煮り豆腐...8.8mg
はまぐり(つくだ煮)...7.2mg きなこ...9.2mg
干しエビ...15.1mg ひじき...55mg

Q 貧血になりやすい人は？

A 成長期の子ども、特に女子は注意が必要！
9～18 歳ごろの子どもは、身長がぐんぐん伸びたり、筋肉や血液量も増えたりする時期なので、それだけ鉄分が必要になります。ところが、偏った食事をしたり、無理なダイエットをしたりすると、血液中の鉄分が足りなくなり、貧血になります。特に女子は月経が始まるなど、大人の体に変化する時期なので、注意が必要です。

偏った食事をせず、栄養バランスのよい食事を心がけましょう！1日3食きちんと食べることも大事です！！貧血傾向のある人は、貧血によい食べ物の摂取も心がけてみてください！