



令和7年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

No.5

12月

12月1日
世界エイズデー

HIVは 早期に発見して 適切な治療を継続すれば
他の人に感染しないウイルスです



U=Uを保つことで
普段と変わらない生活を
送ることができます

検査は、保健所で無料、匿名で受けることができ、感染の機会があった日から3ヵ月以上後に受けるとよいとされています。検査目的の献血は絶対×。たとえ陽性だったとしても献血者には知らされないし、感染した血液が他の人に輸血される可能性も。

Undetectable(検出されない) = Untransmittable(性感染しない)



愛知県全域に
インフルエンザ警報
発令中



11/10から11/16における県内のインフルエンザ患者の定点医療機関あたりの報告数が39.56となり、警報の指標である「30」を上回ったことから、県内全域にインフルエンザ警報が発令されました。豊橋市の患者数は、全県平均と比較すると少なめではありますが、11/10以降に急増しており、注意が必要です。

マスクは自分で
持ってくる

予防には
十分な食事と睡眠を

療養する際は
簡単に外に飛び出さない
ための対策を

保健室では配布していません
予備もあると安心



全ての窓や扉の施錠を
戸建ての場合は
できるだけ1階に寝かせて



口腔ケアでインフルエンザ予防 !!



歯みがきで口腔内細菌を減らし、清潔を保つことが
インフルエンザの予防につながります

口腔内細菌が出す「ノイラミニダーゼ」という酵素を介してインフルエンザウイルスが増殖します。自分で行うセルフケアと併せて、歯医者さんでの歯石除去や歯のクリーニングなどのプロケアも！

よく噛んで、唾液分泌を促そう

唾液には抗菌、抗ウイルス作用があります。食事のときは、しっかり噛んで、唾液分泌を促そう。食材を大きめに切ったり、噛みごたえのある食材を選ぶと◎。水分は食後に。

歯科検診で受診を勧められたけれど まだ受診していないという人は、
年内に受診または受診予約をしてください

けがや体調不良のときは、
「寝かせて！」や「絆創膏ちょうだい！」の前に…
こんなことを教えてください

「いつ/いつから」

(例) 2限の体育で/朝から

「どこが」

(例) 右手首が/おなかが

「どんな状態か」

(例) ひねって腫れてる/痛い

他の人のけがや体調不良を誰かに伝えるときは
こんなことも教えてください

「誰が」「どこで」

(例) 〇年〇組の△△が/プレ1で

もし必要があれば、AEDの手配や、救急車誘導
などのお手伝いをよろしくお願いします

校内にはAEDが
2台あります



1階昇降口



機械科棟通路

