

# ほけんだより 12月

松茂中学校 保健室 2023.12.1

今年も残すところあとわずかになりました。みなさんにとって、どんな一年でしたか？中には“あっという間の一年だった”と感じる人もたくさんいるのではないのでしょうか。やり残していることがある人は、残り1ヶ月を悔いなく過ごしてほしいと思います。

## インフルエンザに注意！

校内ではコロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症の流行が落ち着いていましたが、本校ではインフルエンザが再流行しています。インフルエンザにかかった場合の、出席停止期間などを確認しておきましょう。

「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」が出席停止期間です。

### インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

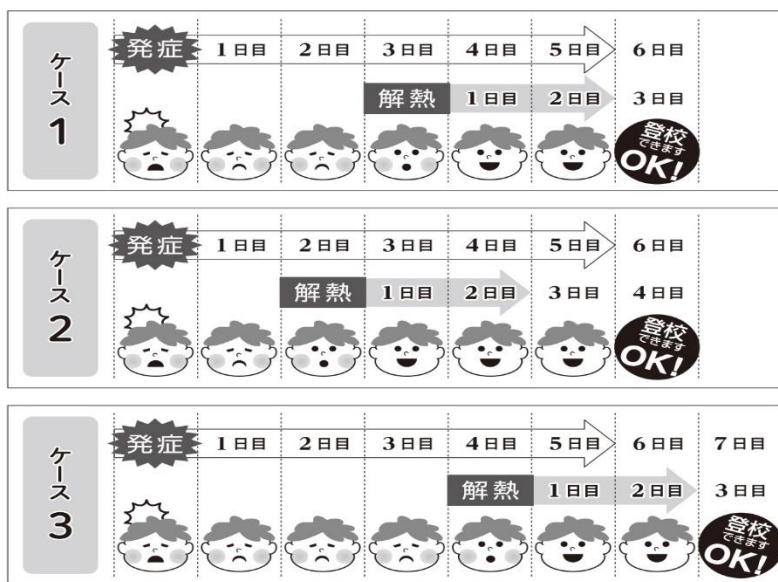
解熱後  
**2日**が経過している

+

発症後  
**5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



38度以上の高熱・倦怠感・悪寒・喉の痛み・咳・鼻水・関節の痛みや筋肉痛などの症状がある場合は、インフルエンザの可能性大です！病院を受診してください！

また、登校前の健康観察も忘れずに！いつもと体の様子が違うかも！？と感じた場合は、無理をせず家でゆっくり休養してくださいね。

# 感染症対策を続けよう part3!

コロナ禍で、感染症対策は日常にはなっていますが・・・ひとつひとつ丁寧にできていますか？一人ひとりの予防が、感染症の流行を防ぐことにつながります。学校だけではなく、家でも次のことに気をつけて生活をしてくださいね。

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

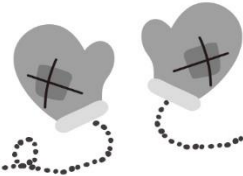
### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



# 12月1日は「世界エイズデー」



この「世界エイズデー」とは、エイズについて正しく理解し、差別や偏見をなくすために定められている日です。3年生の保健で、エイズについて学習する機会がありますが、機会を捉えてエイズについて学んでほしいと思っています。一番怖いのは「無知」であること。正しい知識を身につけ、行動することは、世界共通の大きな課題です。

## 予防の第一歩は 「正しく知ること」

12月1日は  
世界エイズデー

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。

でも、コンドームを正しく使用しない性行為

には、感染のリスクが。また、よく知らない相手との性行為も避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。

