

ほけんだより 12月

令和7年 12月
春木中学校 保健室
NO.8



早いもので2025年も最後の月となりました。寒さが厳しくなる中、本校でインフルエンザが10月末より大流行し、学年・学級閉鎖が相次ぎました。インフルエンザにかかった人もからなかった人も、今後も感染症予防に努めましょう。心も体も健康に、冬休みを過ごしてください。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴
通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状
38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴
感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状
吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴
風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状
咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

ふゆやすみを
合言葉に、元気に過ごそう!



ふ フルーツや野菜を食べて、力に負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を

冬の交通事故はなぜ多い？



雪で周囲の状況が見えにくい



暗くなる時間が早く、歩行者や自転車が見えにくい



帰省や旅行で車の交通量が増える



積雪や凍結で道路が滑りやすい

暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全をしっかり確認したりして、交通事故を防ぎましょう

そのひと言、
手札と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんで
できないの？

やめて！

どいで！

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

ちいさい声に
してほしいな

世界エイズデー



エイチアイパイ
AIDS・HIV

し 知ることが差別ゼロへの第一歩

エイズ エイチアイパイ AIDS・HIVについて、どれだけ知っていますか？

次の問題に○か×で答えてみましょう

- Q1 HIVは感染力が強く、日常生活ですぐ感染する？
- Q2 HIVに感染すると必ず死に至る？
- Q3 HIV感染は予防できない？
- Q4 HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき？

たとえば
社会では…



これだけは知っておいてAIDS・HIVのこと

こんなことでは感染しません

早期発見で命を守れます

エイズ エイチアイパイ

予防が可能な病気です

必要以上に怖がらないで

エイズ エイチアイパイ AIDS・HIVってなに？

AIDS（エイズ）は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して免疫力が低下し、健康などにはかからない様々な疾患を発症した状態を言います。HIVの感染経路は、血液感染・母子感染・性的接觸の3つに限られています。

エイズ エイチアイパイ

AIDSの答えは、全て×。

HIVは日常生活の中で感染することはなく、予防法や治療法も確立されています。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人間に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別が、感染者を苦しめることもある。

もし自分がエイチアイパイ HIVに感染している」と打ち明けてきたら？

「HIVに感染している」と打ち明けてきたら？

もし親友がエイチアイパイ HIVに感染している」と打ち明けてきたら？

周りから避けられたら？

想像してみてください

大切なのは、エイズ、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考え方で差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにもつながります。

エイズ エイチアイパイ

エイチアイパイ HIVはせきやくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなど、日常生活では感染しません。

エイズ エイチアイパイ 日常生活では感染しません。これまでども、最も多い性的接觸での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。

エイズ エイチアイパイ 必要以上に怖がらないで