



# 保健通信 12月



2025年12月1日(月)

印西市立木刈中学校

養護教諭 杉森 弘美

太田 成美

今年も残り1ヶ月です。2025年はどのような1年でしたか？振り返ったとき、「良い1年だったな」と思えたら素敵ですね。

また、12月は寒さと乾燥が強まるため、風邪や感染症にかかりやすい時期です。乾燥を防ぐために加湿をしたり、丁寧に手を洗ったりと、「いつもの対策」をいつも以上に念入りに行いましょう。



## ♪冬休みも元気に過ごそう♪

冬休みまであと少し。クリスマスやお正月など、楽しい行事が続くため、この時期は食べ過ぎたり夜更かししたりと生活リズムが崩れやすくなります。体調を崩さないためにも、学校生活と同じ生活リズムで過ごすことを心がけてみましょう！来年も元気な姿で会えることを楽しみにしています ✨



### 冬休みの過ごし方を考えて、行動してみよう😊

- 早寝早起きをする
  - 朝ご飯を食べる
  - 運動する
  - ゆっくりお風呂に入る
  - 食べ過ぎに注意する
  - ゲームやスマホの時間を決める
  - 石けんを使って手洗いをする
  - 換気する
- など意識して行動してみましょう。



### [STOP]誘惑に惑わされないで！断る勇気をもとう！

#### たばこ

身体中に酸素が行き届かず、集中力や体力が低下し、若い人ほど依存症になるリスクが高くなります。また、がんなどの病気になるリスクもあります。



#### お酒

脳や内臓、二次性徴へ悪影響が大きいです。また、お酒を分解する機能が未発達のため、若い人ほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。



#### SNSトラブルに注意しよう！

- ネットで知り合った人とは、むやみに会わないようにしましょう。SNS上の情報が正しいとは限りません
- なにげなく投稿した写真を拡散されたり、個人情報特定されたりすることがあります。一度投稿した情報を、ネット上から完全に削除することはできません。よく考えて利用しましょう。



# エイズについて正しく知ろう！

12月1日は  
世界エイズデー



エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染して起こる病気で、感染すると病原体などから体を守る「免疫」という働きが破壊されていきます。その結果、様々な感染症にかかります。近年では、医療の進歩により、適切な治療でエイズの発症を予防することができるようになりました。

エイズについて正しく理解をし、差別や偏見なく生活できるようにしましょう。

～こんな行動では感染しません～



同じ皿の料理  
を食べる



握手をする



タオルの共有



便座の共有



お風呂

どうやって  
感染するの？

主な感染経路は、「性的感染」「血液感染」「母子感染」とされており、**日常生活の中で感染することはありません**。また、感染は粘膜や血管に達するような皮膚の傷からなので、傷のない皮膚からは感染しません。

感染すると  
どうなるの？

HIVに感染しても、しばらくは症状が出ないことが多いです。その期間は、10年以上続くこともあります。やがて免疫の働きが弱くなると、いろいろな病気にかかりやすくなり、その状態が進むと「エイズ」を発症します。HIVに感染＝「エイズ」ではないことを理解しておきましょう。感染の有無は、保健所等で血液検査をすればわかります。

今気をつけて  
おきたいことは？

基本的な習慣として

1. 体や衣類に血液がついたら、なるべく早く洗いましょう。
2. カミソリや歯ブラシ、くしなど血液がつきやすい日用品は、自分専用に使しましょう。



## 《保健室からのお願い》療養報告書について

感染症で「出席停止」となった場合は、**療養期間が終了し登校する際に「療養報告書」を必ず持参して、登校してください**。「療養報告書」は木刈中学校ホームページからダウンロードできますので、ご利用ください。ダウンロードができない場合は、学校にご連絡をお願いします。

【インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の場合】

登校にあたっては、医師の指導のもと、**保護者の方**が療養報告書に療養経過を記入し、学校に提出をお願いします。

【その他感染症の場合】

定められた出席停止期間の基準を満たすまで、出席停止とし、登校再開時には**医師による**「療養報告書」を学校に提出をお願いします。

ご協力をお願いします

