

# ほけんだより



令和6年12月2日  
杉並区立杉森中学校  
保健室 No.9

12月の保健目標  
・カゼの予防  
・人権について考えよう  
・12/1 世界エイズデー

12月に入り季節は秋から冬へと移り変わり、朝晩の気温もぐっと下がり冬の訪れを感じるようになりました。2学期も残すところ3週間余りです。毎年この時期になると1年の時がたつ早さに驚かされます。「光陰矢の如し」とはよく言ったものですね。4月に入学した1年生や2・3年生の顔つきや体格、生活態度の成長ぶりを改めて実感しています。

さて、世間ではインフルエンザを始めとした様々な感染症の流行期に入りましたが、みなさん、日頃から基本的な予防対策は行えているでしょうか？こまめな手洗い、定期的な換気、偏食せずに3食しっかりと食べる、十分に睡眠をとるなど、今から、今日からできる対策はたくさんあります。しかし、全てを完璧に行うことは難しいと思いますので、まずは自分ができる対策1つをしっかりと行い、徐々に生活の中に取り入れていってほしいと思います。

12月21日には「冬至」を迎えます。この日を過ぎると、再び1日の日照時間が延びていきます。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復」とも言われており、物事がよい方向へ向かうという意味に使われる言葉です。しかし、本格的な寒さを迎えるのは冬至を過ぎてからです。前述したことを踏まえ、2学期、そして1年間の自分の心や体の健康状態を振り返り、終業式まで元気に学校生活を送ってください。



インフルエンザの予防接種はお済みですか？十二月中旬までに済ませておくことが望ましいとされています。特に受験生のみなさんは、早めに接種しておくことをお勧めします。



## インフルエンザによる学校の出席停止期間

『発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。』  
(学校保健安全法施行規則第19条 2012年4月1日改正)

今シーズン流行している季節性インフルエンザウイルスは、A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型とB型です。昨年と異なり夏季に大流行はせず、秋口から流行が始まりました。インフルエンザの特徴の一つに高熱がありますが、今シーズンは発熱がない、もしくは微熱程度など軽症となるケースも見られています。これは大流行した昨年、インフルエンザに罹った人の多くが抗体を維持していると考えられるからです。とは言っても、今年も全世代にインフルエンザを始めとする感染症に警戒が必要です。お子さまがインフルエンザ等に感染・発症した場合は、集団感染防止のために出席停止基準について改めて確認をお願いいたします。

- ※ 発症とは、病院を受診した日ではなくインフルエンザ様症状（発熱等）が始まった日です。発症日および解熱日当日は0日目と数えます。受診の際に、医師に経過を話して発症日を確認する必要があります。
- ※ 出席停止期間は、最低でも5日間の出席停止になります。
- ※ 抗インフル薬の効果で解熱しても、ウイルスの感染力はしばらくの間体内に残っています。また、一旦解熱しても再び発熱する場合があります。
- ※ 保健だより11月号でもお知らせしました、インフルエンザに感染し治療後、登校する際に提出が必要な「登校届（インフルエンザ用）」について、今一度確認をお願いします。本校ホームページに掲載されています。

## カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。

早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。

特にビタミンCを摂りましょう！

室内の温度・湿度にも気を配りましょう。

湿度は70%前後

温度は21~24℃

発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。

## ~教室の換気について~

暖房をつけて閉め切った部屋には、かぜの原因になるウイルスや細菌、人が吐き出す二酸化炭素がたくさん溜まって汚れています。このような空気の中にいると、頭はボンヤリ、気分はイライラ、感染症にもかかりやすくなります。こまめに換気をしないと、汚れた空気が部屋中に増え続けてしまいます。

今年の冬も、窓や教室の扉を開けて定期的に換気が必要です。今後は、保健委員会が中心となり教室の換気をしっかり行っていきますので、ご協力をお願いします。寒く感じることもありますが、下着等で防寒対策をしっかりと行い、新鮮な空気を教室に取り入れましょう。学校だけでなく自宅でも換気を行ってください。

発症日を入れてね。

### 登校再開日早見表

元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開		

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

# しっかりと免疫を働かせるには 十分な睡眠が必要です！

## ぐっすり眠るための6つのヒント

**ヒント1** 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

**ヒント2** カーテンを開けて日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

**ヒント3** 朝ごはんを食べるのも意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

**ヒント4** エナジードリンクやコーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

**ヒント5** 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

**ヒント6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。



冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



### 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

## 「やけどした！」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。

服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。

やけどした場所に水ぶくれができたなら、つぶさずに病院を受診。

温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。



冬もこまめに水分補給  
水筒に、温かいお茶や白湯を入れるのもおすすめです。



## 思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



12月10日は「世界人権デー」。  
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

## 12月1日は世界エイズデー



1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？  
○×クイズで確認してみましょう。

**q1** エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。

**q2** HIVの感染経路は1つである。

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起します。

**q3** 日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

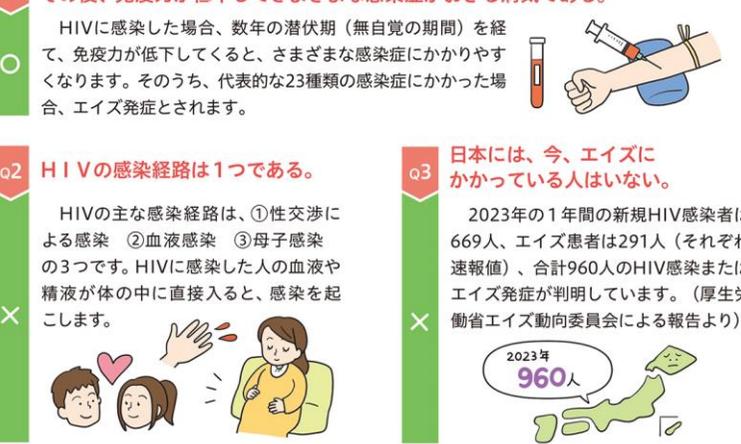
2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）

**q4** 現在、エイズのワクチンがある。

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。

**q5** 保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。





## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

**空気感染**



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

**接触感染**



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

**飛沫感染**



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

「咳・くしゃみエチケット」もお忘れなく！