

保健だより ~12月号

令和7年12月5日
練馬区立練馬東中学校
保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。例年よりも早くに感染症流行シーズンに入っています。感染症は様々ですが、感染症予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしよう。



感染経路別 冬に気をつけたい 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなど
で飛び散った飛沫に
含まれたウイルスな
どを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがつい
たものに触れた手で
自分の鼻や口に触れ
る

空気感染

空気の流れに乗って
漂うウイルスなどを
吸い込む

経口感染

ウイルスなどがつい
たものを口にする

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症
など



空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎
(ノロウイルス)
など



感染症にかかった場合の出席停止期間について

かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに病院を受診しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナの場合では違いがありますから、下の図表を見てください。どちらの場合も、快復するまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくしてゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例： 3日目に解熱した場合、 4日目に解熱した場合	3日に 解熱した場合	発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
	4日に 解熱した場合	発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	

新型コロナの場合	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例： 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合	4日に症状が 軽快した場合				有症状	症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK
	5日に症状が 軽快した場合				有症状	症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK

*登校が可能になったら、「登校届」を学校に提出してください。

(練馬東中のホームページからダウンロードできます)

どちらの感染症も、発症日を0日目として翌日から5日間経過していることが必要です。

AIDS HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩

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、健康なとき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・性的接触の3つに限られています。



AIDS・HIVについて、どれだけ知っていますか？

12月1日は
世界エイズデー

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？

A クイズの答えは、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るのです。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人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のです。

たとえば
社会では…

学校で噂を立てられたり、
距離を置かれたりする。

「HIVに感染している」という理由で

子どもの
幼稚園入園を
拒否される。

パートナーの親が
結婚を反対される。

これらはすべて周囲の誤った
思い込みによる差別や偏見です。

想像してみてください

もし親友が
「HIVに感染している」と

打ち明けてきたら？

もし自分が
HIVに感染して、

から避けられたら？

大切なのは、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、予防だけではなく、人権を守ることにもつながるのです。