

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。

感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクション

健康に過ごすための

ポイント1
手洗い
こまめに・ていねいに
ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2
換気
部屋の2カ所を開けると
マスク
正しくつける
免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったも外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント3
食事
栄養バランスに注意
睡眠
量も質も確保
運動
意識して体を動かす
うつらない・うつさない
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避
人混みは避ける
咳エチケット
肘やハンカチでおさえる
検温
体調が悪と思ったら
休養
無理しない

感染経路別 冬に気をつけたら 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

例：

3日に解熱した場合、
4日に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱	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	発熱	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

例：

4日に症状が軽快した場合、5
日に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	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	有症状	有症状	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 ☐ O か ☒ X 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X。

HIVは日常生活の中で感染することはない、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。



たとえば
社会では...

「HIVに感染している」という理由で不採用になる。

パートナーの親から結婚を反対される。

学校で噂を立てられたり、距離を置かれたりする。

子どもの幼稚園入園を拒否される。

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、周りから避けられたら？



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、人権を守ることに繋がります。