



令和7年12月9日
練馬区立上石神井中学校
保健室



気温が下がり空気が乾燥する冬になりました。感染症流行のシーズンがやってきました。感染症は様々ですが、感染症予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。

一方で、冬だから楽しめるものもあります。上石神井中学校の3階の東側校舎の窓からは、富士山が見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。夕焼け時の富士山の眺めは最高です。心が和み一日の疲れが洗い流されます。温かい食べ物も寒い日に食べるとおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探して元気に過ごしましょう。

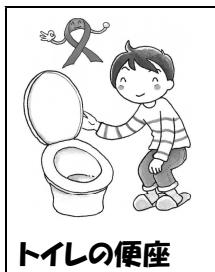




「知ることが差別ゼロへの第一歩」

AIDS・HIVって何？

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る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。



HIVは咳くしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなどの日常生活では感染しません。感染しても、早期発見できれば薬でAIDSの発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。必要以上に怖がらないでください。これまでと変わらず接することが、本人の安心や人権を守ることにつながります。

大そうじで 3つのスッキリ



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

◆部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどきれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

◆体がスッキリ

そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

◆心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



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！	• こうしてくれるとうれしいな
なんでできないの？	• ちょっと通してくれる？
やめて！	• どうしたらできるかな？
いいで	• 小さい声にしてほしいな

