



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。



感染症注意報

自分も... まわりも...

10のワクシオン

健康に過ですための

ポイント1

手洗い

こまめに・ていねいに

ポイント2

換気

部屋の2カ所を開けると◎

ポイント3

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4

食事

栄養バランスに注意

ポイント5

睡眠

量も質も確保

ポイント6

運動

意識して体を動かす

ポイント7

密回避

人混みは避ける

ポイント8

咳エチケット

肘やハンカチでおさえる

ポイント9

検温

体調が悪いと思ったら

ポイント10

休養

無理しない

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。

12月1日は
世界エイズデー



「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。



タオルの共有



握手



トイレの便座



同じ皿の料理



お風呂

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の
ス
ツ
キ
リ

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

★ 部屋がスツキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどで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！

★ 体がスツキリ

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。

★ 心がスツキリ

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。



そのひと言、
千々に刺さって
いませんか？



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！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな

