



12月の保健目標
・カゼ、インフルエンザの
予防しよう。
・性・エイズについて
考えよう。

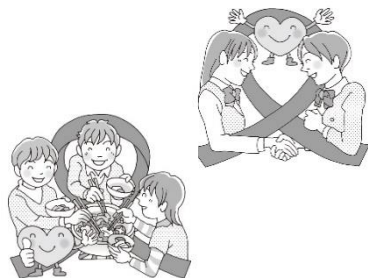
南城市立佐敷中学校
保健室
2024. 12

あっという間に12月ですね！今年初めにたてた皆さんの目標は、それぞれ達成できたでしょうか？
2学期は、HAISAI 佐敷や合唱コンクール、修学旅行など学校行事も多く、充実した日々だったと思います。
待ちに待った冬休みまであと少しです！楽しかったこと。嬉しかったこと。悔しかったことなど、今年はどんな1年を
過ごせたか振り返ってみてください！きっとたくさんの思い出や、来年に向けた目標なども見つかると思いますよ。

U=U 知ることからもう一度。
12月1日は世界エイズデー



正しく知って 正しく ふせごう



12月1日は『世界エイズデー』という事で、
佐敷中では、11月27日の生徒朝会で保健委員の皆さんがエイズに関する発表をしました。12月中は、会議室前の廊下や図書館でも HIV、エイズに関する掲示物や本を置いています。この機会に、今の自分たちができる事について、考えてみましょう！

きちんと知ろう エイズ のこと



エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV 感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

どうやって感染するの？

A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

感染の心配があるときは？

A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

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。

冬に気をつけたい 子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

注意点

排泄物や嘔吐物からも感染する。
脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も

症状

風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意



インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

注意点

感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも



身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

インフルエンザの出席停止期間は、発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでとなります。