

ほろんだより 12月

令和8年12月11日 第9号
南城市立玉城小学校 保健室



〇 冬を健康に過ごそう

朝晩ぐっ〜と冷えるようになり、ようやく冬らしくなってきました。日中は暖かい日もありますが、気温の差が激しく体調を崩しやすくなっています。また、今年は去年より早くインフルエンザの流行がみられます。生活リズムを整え、感染症予防をしっかり行い、免疫力を高めましょう！今年も残りあと数週間…。元気に楽しく1年を締めくくろう！！



どうして **熱** が上がるの？

私たちの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、**熱**（体温）が上がります。これはなぜなのか、知っていますか？

かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱いという特徴があります。これらが体の中に入って「感染」すると、体を守る働きとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたります。

熱が上がってしまったら…？



あまり体を動かさず、
あんせいにして
休む

さむけがする
ときはあつ着で
体をあたためる



あついと感じる
ようになったら、
少しくす着に

汗をかくので
水分をたくさんとり、
こまめに着がえる



3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3つの首があります。



どこかわかったかな？



3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう

寒くなると使う
機会が多くなる！

カイロの
使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら
体から離す

保護者の方へ

今年はインフルエンザが全国的に流行しています。本校でも学級閉鎖が発生しています。これからクリスマスや年末年始とイベントの多い時期になります。手洗いやうがいなどをしっかり行い、感染予防をお願いします。インフルエンザに罹患した場合は、出席停止となります。出席停止期間は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』となっていますので、出席停止期間は自宅でゆっくり療養をお願いします。

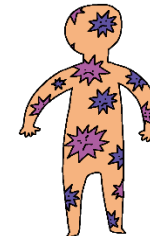
12月1日 世界エイズデー



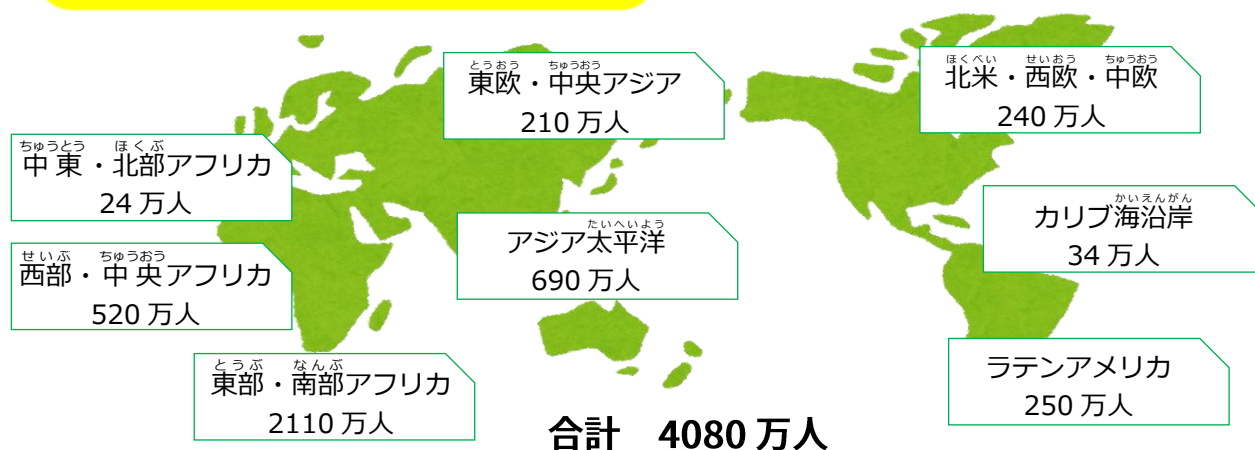
エイズとは…？



エイズとは、HIV（エイチ・アイ・ブイ）というウイルスが体の中に入って起こる**病気**です。HIVに感染した人の血液などが傷口などを通して体に入り、体のていこう力を低下させ、いろいろな病気にかかりやすくさせてしまいます。ただ、HIVの感染力はとても弱く、くしゃみや食べ物などからうつることはありません。



世界のHIVと共に生きる人びと



◆UNAIDS（国連合同エイズ計画）によると、世界の新規 HIV 感染者件数は減少傾向が続いており、2010 年の 220 万人から 2024 年は 130 万人へと減少しています。しかし、2025 年目標の 37 万人からはかけ離れています。エイズは原因不明の死の病ではありません。新しい、正しい知識を身につけ、差別・偏見を解消しましょう。



・日本の累計報告者数：36,375 人

・新規 HIV 感染者：662 人 (2024 年)

・新規エイズ患者：332 人 (2024 年)

レッドリボンは
理解と支援のシンボルです！



玉城小での取り組みを紹介します！①

6年生の保健員会が『みんなに知ってほしい HIV・エイズのはなし』のスライドを作成し、各学級で視聴し HIV・エイズについて正しい知識を学びました。また、保健委員会が Kahoot! で作成した『HIV・エイズクイズ』を低学年(1～3年生むけ)、高学年(4～6年生向け)を実施し知識を深めました！



このようなことではうつりません

HIV の感染力はとても弱く、感染のしかたは限られています。せきやくしゃみ、同じプールに入る、同じトイレを使用するなどの日常生活で感染することはありません。最近では、エイズの発症や、進行をおさえる薬が開発されています。

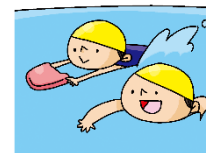
あく手を
する



同じトイレの
使用



同じプールや
お風呂に入る



勉強などのふだんの
生活



せきやくしゃみ



同じ食べ物な
どを口にする



★正しい知識をもつことがな
いによりも大切で、効果的な
予防にもつながるのです！

玉城小での取り組みを紹介します！②

レッドリボン運動を行いました！

12月1日『世界エイズデー』に、先生たちはレッドリボンを身につけ、「エイズに関して偏見をもっていない」、「エイズとともに生きる人々を差別しない」というメッセージを示しました。また、児童はレッドリボンに名前を記入し、全校児童の想いがこもった大きなレッドリボンツリーを作成しました。少しずつ HIV/エイズについて理解し、誰にでもどんな時でも差別や偏見のない世界にむけて玉城小からも取り組んでいます。

