



# ほけんだより 12月号



令和7年12月1日発行  
益子中学校

早いもので、今年も残り1か月となりました。一段と寒くなってきましたね。県内では、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、コロナウイルスなどの感染症が警報レベルになっています。気を引き締めて感染症予防を行いましょう。



## 感染症に注意しよう！



冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節です。



体内に侵入した病原体と戦う力（抵抗力）を高める方法があります。

- ①予防接種をうける
- ②バランスの良い食事（3食）
- ③適度な運動
- ④十分な睡眠



### 感染症予防を続けよう！

- ①手洗い・うがい・消毒・マスクの着用を習慣化する。→ 体の中に病原体を入れない。
- ②規則正しい生活習慣（早寝・早起き・食習慣など）を確立する。
- ③3密を回避（密集・密閉・密接）する。→ 不要不急の外出を避ける。



11月5日(水)の朝会では、「感染症予防について」というテーマで、保健委員の生徒が発表しました。手洗い実験の結果から、手洗いの仕方を再確認したり、教室内の換気を呼びかけたりしました。



### エイズってなあに？

Acquired（後天性：生まれてから）  
Immuno（免疫：体を守る力が）  
Deficiency（不全：弱くなってしまう）  
Syndrome（症候群：病気）



エイズ（AIDS）とは後天性免疫不全症候群のことです。HIVという病原体によって引き起こされます。

HIVに感染すると、免疫機能がこわされて、ウイルスと戦う力（抵抗力）が低下します。すると、健康な人にとって害のない細菌やウイルス、カビなどからも害を受けて、重い肺炎やさまざまな病気にかかってしまいます。

どうやって  
感染するの？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。  
感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。  
保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

### レッドリボン

AIDS に対する偏見や差別をなくすための様々な活動に取り組むことのシンボルです。



HIV は非常に弱いウイルスです。日常生活での接触では感染しませんので、正しい知識を身に付けましょう。HIV 感染者や AIDS の人が周りにいても、偏見や差別意識をもつことなく、普通に接することが何よりも大切です。

## 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。

## 感染対策にピッタリな湿度は？

### 湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



## 相談室からのお知らせ

もうすぐ新しい年がやってきます。今年1年はどんな年でしたか？「不安を抱えたまま年越ししたくないな」「新しい年を気持ちよく迎えたい」そんなみなさん、ぜひお話に来てください。

### スクールカウンセラー来校予定日

12月15日(月)、2月2日(月)

3月2日(月)

## 免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

☐ ストレスを感じている

☐ あまり運動をしない

☐ 体温が36.5度以下

☐ 最近あまり笑っていない

☐ 入浴はシャワーのみ

☐ 食欲がない

☐ 野菜をあまり食べない

☐ 寝不足が続いている

☐ 風邪を引きやすい

☐ あまり外出したくない



### 0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

## 1日5分！

体と心のリフレッシュ

冬の。



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。