



# ほけんだより12月



令和7年11月28日(金)

朝霞市立朝霞第三中学校

保健室

NO.9



## インフルエンザ流行の気配

今年は9月ごろからインフルエンザが流行し、学級閉鎖をしたクラスが多数ありました。寒くなり空気も乾燥し始める12月は、感染症の流行期となります。

今年も保健委員さんが中心となって、暖房使用時でも効果的な『換気』を行っています。また、保健委員会では、感染症予防の取り組みとして12月1日～5日『感染症予防キャンペーン』を実施します。**“ハンカチ・ティッシュの持ち物調べ”**や**“爪の点検”**を行います。

感染症予防に必要なハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきてましょう。また、寒くなり、ジャージを忘れる生徒がいます。保健室の貸し出しは、やむを得ない事情のある場合のみです。ジャージなどの防寒着は忘れずに！



## もしかしてインフルエンザ？



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



### 体が喜ぶ

### ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありませんか？もしかしたら、「体の冷え」が原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で体の冷えを取りましょう♪

首・手首・足首を  
温める



ホットドリンクを  
飲む

下着で保温する



お風呂で温まる

おすすめのホットな対策



# 12月1日「世界エイズデー」

2025年のキャンペーンテーマは『U=U 検出されない＝性感染しない』です。

このテーマは、HIV 陽性者が感染の早期発見、早期治療開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIV に感染していない人と同様の生活を送ることが期待できるようになったことを強調しています。また、HIV 治療を受け、血液中のウイルス量が検査で検出できない程度に最低6ヶ月以上継続的に抑えられている HIV 陽性者からは、性行為によって HIV が感染することが無いことも確認されています。

～公益財団法人 エイズ予防財団～

## エイズ (AIDS) とはどんな意味？

Acquired

【後天性】

生まれつきでなく

Immune

【免疫】

ウイルスや菌から  
体を守る力が

Deficiency

【不全】

うまく働かなくな  
ってしまって

Syndrome

【症候群】

様々な病気になっ  
てしまった状態

の略語です。

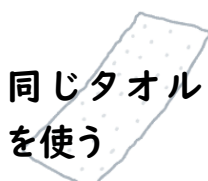
## エイズ (AIDS) は、こんなことでは感染しません！



握手



咳や  
くしゃみ



同じタオル  
を使う



電車やバスのつり革



病院

通常のキス



トイレ

プール



隣に座って  
食事をする



一緒にお風呂  
(銭湯・温泉)

一緒に運動



『世界エイズデー』は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に WHO (世界保健機関) が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

現在、治療法の進歩によってエイズは発症を抑えることができ、HIV に感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。HIV 検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で無料・匿名 (名前は必要なし) で受けられます。日本における令和6 (2024) 年 HIV 感染者年間新規報告数は、662件となっています。エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。

～厚生労働省エイズ動向委員会～

