

12月のほけんだより



あやまちゅうがっこうほけんしつ
阿山中学校保健室 2025 第10号

生活リズムを整え 元気に過ごそう

いよいよ冬の寒さを感じるようになってきました。朝晩は気温も一桁になり、かなり冷え込んでいます。これからさらに気温が低くなると、ますますインフルエンザなどの感染症に罹るリスクが高くなります。引き続き、手洗い・うがいを行い、マスクなども使ってしっかりと予防しましょう。

かぜ予防には体が健康であることも重要です。十分な睡眠や食事をとって規則正しい生活ができているか見直してみましょう。

インフルエンザ

【保護者の方へ】

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで定められています。

抗ウイルス薬を服用することによって、感染力が残った状態であっても、熱が早く下がる場合があります。「もう元気なのに…」と思われることもあるかと思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いたします。

また、病院でインフルエンザと診断された場合は学校までおしらせください。

出席停止期間の ご確認を!!

インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・
高校版

登校していいのは、この2つがそろつた時

解熱後
2日が
経過している

+
発症後
5日が
経過している

| ケース1 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | 泣き | 泣き | 泣き | 笑顔 | 笑顔 | 登校OK! |

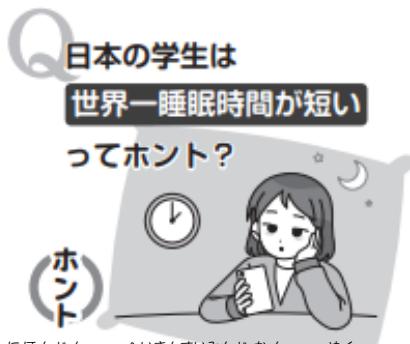
| ケース2 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | 泣き | 泣き | 泣き | 笑顔 | 笑顔 | 登校OK! |

| ケース3 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | 泣き | 泣き | 泣き | 泣き | 笑顔 | 笑顔 | 登校OK! |

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

睡眠のウソ？ホント？



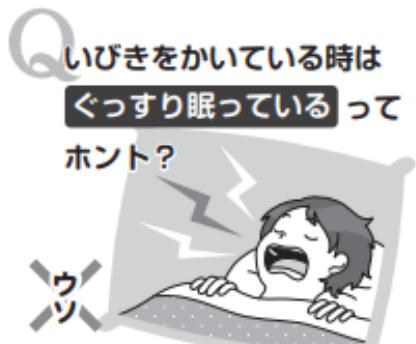
Q 日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント？

日本人の平均睡眠時間は約7.3時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いといわれています。



Q 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっているときと同程度まで下がってしまいます。



Q いびきをかいている時は
ぐっすり眠っているって
ホント？

いびきをかくのは「呼吸がしづらい」状態であり、眠りの質が悪くなっています。



Q 昼寝をすると
夜眠れなくなるってホント？

30分程度の昼寝は眠気が解消して頭もスッキリします。ただし夕方以降に1時間以上寝てしまうと夜の眠りに悪影響が。



Q 寝だめは
意味がないってホント？

寝だめは普段の睡眠不足を補っているだけ。休みだけ長く寝るのではなく、早めに寝る生活リズムを維持しましょう。



Q 睡眠不足だと
太りやすくなるって
ホント？

寝不足の状態を2日間続けると食欲を高めるホルモンの分泌が活発になり、脂っこい食べ物が欲しくなったり食べ過ぎたりしがちに。

エイズのこと、ちゃんと知ってる？

エイズはHIVに感染して発症します

12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見を解消することを目的に、WHO（世界保健機関）が1998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。

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによっておこる病気ですが、HIV感染＝エイズということではありません。



令和7年度のテーマ

U=U (Undetectable = Untransmittable)

検出されない=性感染しない

HIVに感染しても、早期発見・早期治療によって、エイズの発症を防ぐことができます。また、治療を継続して体内のウイルス量が減らせば、他の人の感染リスクが低下することも確認されています。感染している人も、そうでない人も、ともにこの社会で暮らすために、まずは正しい知識を身につけましょう。

