



豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年12月16日発行

今月の保健目標

性・エイズについて

かんがえよう



感染症に
気をつけよう



気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがやってきました。いつも以上の対策を、いつも以上に念入りに。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

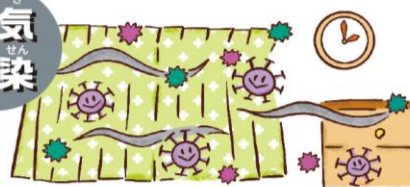
症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

ウイルスはどこから来るの？

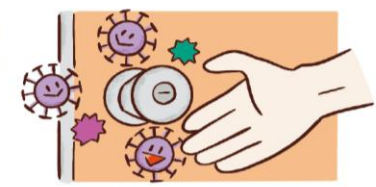
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

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。

冬の交通事故はなぜ多い？

暗くなる時間が早く、歩行者や自転車が見えにくい



県道や旅行で車の交通量が増える



暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全をしっかりと確認したりして、交通事故を防ぎましょう

保護者の方へ

12月1日は世界エイズデー



12月1日から「校内性・エイズ月間」を実施します。各学年の発達段階に応じて、プライベートゾーンや境界線、SNSの被害防止など、身近な性被害の防止につながる特設授業を実施します。また、世界エイズデーの取り組みとして、保健委員の児童が手作りしたレッドリボンリースを各学級に配布し、エイズについて正しく理解し、差別や偏見をしない心を育てる取り組みを学校全体で行います。ご家庭でも、自他の性を大切にできるように、話題にいただけると幸いです。

ご家庭でも、性に関する
指導にご活用ください。

校内性・エイズ月間

12月1日～12月25日

【SNSの使い方】

SNSの 使い方を 考えよう



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれ
ません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、
警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれて
しまうかも。

【じぶんのからだ】

じぶんだけのたいせつなところを
さわられていやなきもちになったら、
「いやだ!」といおう。にげよう。
あんしんできる大人におはなししよう。



へんだな とか いやだな
っておもう人
についていたらあぶないよ

AIDS HIV

エイズ エイチエイブイ
知ることが差別ゼロへの第一歩

AIDS・HIVってなに?

AIDS (エイズ) は、HIV (ヒト免疫不全ウイル
ス) に感染して免疫力が低下し、健康などに
はかからない様々な疾患を発症した状態を言
います。HIVの感染経路は、血液感染・母子感染
・性的接触の3つに限られています。



AIDS・HIVについて、どれだけ知っていますか?

次の問題に ☐ か ☒ で答えてみましょう

- Q1 HIVは感染力が強く、日常生活ですぐ感染する?
- Q2 HIVに感染すると必ず死に至る?
- Q3 HIV感染は予防できない?
- Q4 HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき?

A クイズの答えは、全て×。

HIVは日常生活の中で感染することではなく、
予防法や治療法も確立されているのです。
しかし、時には感染そのものだけでなく、
周囲の人に正しい知識がないことで生まれ
る偏見や差別が、感染者を苦しめることも。



たとえば
社会では…



想像してみてください



これだけは知っておいて AIDS・HIV のこと

こんなことでは感染しません

HIVはせきやくしゃみ、コップの回し飲み、
入浴やプールなど、日常生活では感染しま
せん。



早期発見で命を守れます

HIV感染を検査で早期発見できれば、薬で
AIDS発症を防げます。その場合、平均余命
は感染していない人とあまり変わりません。



予防が可能な病気です

正しい知識と行動で予防できます。例え
ば、最も多い性的接触での感染予防には、
コンドームの正しい使用が有効です。



必要以上に怖がらないで

日常生活では感染しません。これまでと
変わらず接することが、本人の安心や人
権を守ることに繋がります。

