

ほけんだより 12月

2025.12.8
清流中学校
保健室

毎月めくってきたカレンダーも最後の1枚となりました。現在、群馬県ではインフルエンザが流行中です。11/5に出された注意報が、11/18には警報へと引き上げられました。清流中でも、徐々にインフルエンザによる出席停止が増えてきています。感染予防を心がけ元気に過ごせるようにしましょう。



インフルエンザ 警報発令中！！



11/18～ 注意報が警報に
引き上げられました！



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

※「インフルエンザ」と「コロナウイルス」の療養報告書については、学校のホームページからダウンロードすることができます。保護者が記入し、登校時に必ず持たせてください。



「世界人権デー」は、世界人権宣言が採択された12月10日を記念して定められた国際記念日です。

「人権」とは、一人ひとりが生まれながらに持っている「自分らしく生きる権利」のことです。みんながみんな違うように、全てが同じという人はいません。一人ひとりの違いを認め、良いところを見つけ合うことで、お互いが大切な存在であるということを確認め合う、大切な日にしていきたいと思います。

レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？
6色の旗が有名で、それぞれの色に意味があります。

赤:生命

橙:癒し

黄:太陽

緑:自然

青:調和

紫:精神



LGBTって？

同性を好きになる人（レズビアン・ゲイ）、異性も同性も好きになる人（バイ）、生まれてきた性別に違和感を持っている人（トランス）など、性のあり方が社会的に見たときに少数派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決まった形はなく、グラデーションなのです。それが何色であっても、間違いではないんですよ。

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、健康なとき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

知ることが差別ゼロへの第一歩

次のクイズについて考えてみてください

- 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？

クイズの答えは、全て×。

HIVは日常生活の中で感染することはなく、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、周囲のヒト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…。

