



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ならう。



## 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ることで、お互いが大切な存在であるということを確かめ合う、大切な日にしていきましょう。

## 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



オレンジ: 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ではなく、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る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あります。

こんなことでは感染しません！

