

保健通信

NO.8

令和7年12月1日
板津中 保健室



今月の保健目標

思いやりを
大切にしよう

気温が下がり空気が乾燥する冬。今年はすでに感染症の流行シーズンが始まっています。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食べ物も、寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

感染経路別

冬に気をつけたい 病気

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなど
で飛び散った飛沫に
含まれたウイルスな
どを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがつい
たものに触れた手で
自分の鼻や口に触れ
る

空気感染

空気の流れに乗って
漂うウイルスなどを
吸い込む

経口感染

ウイルスなどがつい
たものを口にする

飛沫・接触感染…新型コロナウイルス インフルエンザ 等
空気・飛沫・接触・経口感染…感染性胃腸炎(ノロウイルス)等

自分も
まわりも
10のアクションで
過ごすための
健康に



感 染 症 注 意 報

ポイント① ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスは目に見えません。

空気中に漂っていたり、気づかないうちに手につい
たりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流
すなどのアクションを！



ポイント② 免疫力を高める

もともと備わっている免疫力を高めれば
ウイルスが入ってきても、闘うことができます。

ポイント③

うつさない うつらない

他の人から感染するリスクを高
める行動や、自分が感染してしま
たときに、人にうつす危険のある行
動はさけましょう。

12月10日 世界人権デー

人権とは「だれもが生まれながらに持っている大事な権利」のことです。

国籍、性別、障がいの有無、見た目、家の事情などにかかわらず、すべての人に平等にあるものです。

1948年12月10日に、国際連合が「世界人権宣言」という文書を採択しました。そこには、「自由に意見を言うこと」「教育を受けること」「安全に暮らすこと」「差別されないこと」など、人が幸せに生きるために必要な大切な権利が書かれています。毎年この日には、世界中で「人権について考えよう」という取り組みが行われています。



中学生のみなさんの身近な人権とは…

- からかわれない・仲間外れにされない権利
 - ・見た目や性格、名前などを理由にふざけていじる
 - ・SNSのグループから特定の人をわざと外す
- ⇒「体は傷つけないが、生きる権利をうばう」行為です
- 自分の気持ちや考えを大切にしてもらえる権利
 - ・「男子（女子）だからこうするべき」と決めつけられる
 - ・「間違っている」と意見を聞いてもらえない
- ⇒性別や個性を理由に、意見を無視されたり制限されたりしないことも人権です。

こんなひとは「低温やけど」に注意！



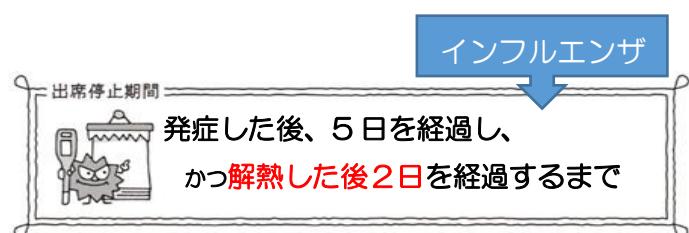
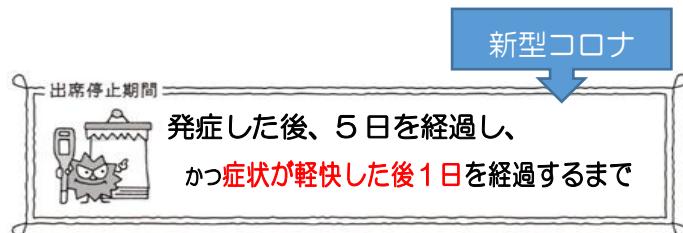
火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどをおこさないように、必ず使用方法を守りましょう。

低温やけどとは、45~60°C程度の物が長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは、熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

感染症別出席停止期間

受診した病院の指示のもと、下記の表を参考にしてください。

体調不良が続く場合は無理をせず休みましょう。



例1

発症日	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
●	○	○	○	○	●	●

症状軽快 24時間経過 出席可能

例2

発症日	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
●	○	○	○	○	●	●

症状軽快 24時間経過 出席可能

例1

発症日	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
●	○	○	○	○	●	●

解熱 1日目 2日目 出席可能