



# ほけんだより 12月

令和6年11月29日  
川越中学校 保健室  
担当 出田 愛衣

早いもので今年も残すところあと1カ月となりました。みなさんにとって2024年はどんな1年でしたか？  
みなさんの「心」と「体」は、元気でいられたか？健康に過ごせた人も、残念ながら体調を崩してしまったという人も、来年を気持ちよく過ごすために、自分の生活を振り返ってみることがとても大切です。

また、寒い日が続いているため、水分補給を控えてしまいがちです。こまめな水分補給を意識して、風邪の原因となる乾燥を防ぎ、良い一年の締めくくりにしましょう。

## 冬に流行する感染症に気を付けよう



### マイコプラズマ肺炎

発熱や全身のだるさ、頭痛、せきなどの症状が起こる。せきは熱が下がった後も3~4週間続くのが特徴。一部の人は肺炎となったり、重症化したりすることもある。感染者のせきのしぶきを吸い込んだり(飛沫感染)、感染者と接触したりすること(接触感染)により感染。

### 感染性胃腸炎

細菌やウイルスなどの病原体による感染症。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛。病原体が付着した手で口に触れることによる感染(接触感染)、汚染された食品を食べることによる感染(経口感染)がある。

### インフルエンザ

A型またはB型インフルエンザウイルスの感染を受け、1~3日間ほどの潜伏期間の後に、38℃以上の高熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが現われ、咳、鼻汁などの上気道炎症状がこれに続き、約1週間の経過で軽快するのが典型的である。「かぜ」に比べて全身症状が強い。

## かぜもインフルも胃腸炎もマイコプラズマも…予防方法は同じです！

①手洗いうがい

②マスクの着用

③換気

④衣服での体温調節

⑤十分な休養



本格的に寒くなり、感染症が流行する時期になりました。インフルエンザは、11月20日に三重県で流行期に突入したと発表があり、今後さらなる流行が予測されています。マイコプラズマも全国的に異例の流行が止まっています。川越中で現在感染している人はほとんどいませんが、心配な症状があるときは決して無理をせず、人との接触を避け、医療機関を受診しましょう。

# 12月1日は「世界エイズデー」～エイズについて考えよう～

12月1日は、WHO(世界保健機構)が定めた「世界エイズデー」です。今年も、UNAIDS(国連合同エイズ計画)が世界エイズデーのテーマを発表しました。2024年のテーマは、**Take the rights path - World AIDS Day 2024 (権利をまもる道をすすもう世界エイズデー2024)**です。

残念ながら、世界ではエイズやHIVの理解が十分でないために、あらゆる偏見や誤解が生じており、つらい思いを抱えている人がいます。正しい知識を得ることは、予防への大きな第一歩です。世界エイズデーを機会に、エイズについて学びを深めましょう。



## エイズってどんな病気？

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起きる性感染症の一つ。感染してから発症するまでの時間が、数年～数十年と非常に長く、気づかないうちに他の人にうつしてしまうことがあります。

HIVウイルスは、非常に感染力が弱いため、適切な注意を払って行動することで防げます。感染経路も限られていて学校などの日常生活において感染のリスクはありません。感染の原因の約8割が適切な避妊をしない性的接触です。中学生で性感染症にかかることは決して多くありません。しかし、身近な問題であるため、一人ひとりが正しく理解し、偏見や差別のない社会をつくっていきましょう。



### ～ 保護者の皆様へ 健康委員会からのお知らせ ～

日頃より、川越中学校の教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。

今年度の健康委員会では、昨年度の川越中の課題である歯の治療率の低さを改善したいと考え、歯の啓発活動を行ってきました。しかし、今年度の歯科治療の受診率は4分の1程度であり、伸び悩んでいます。そこで、健康委員会より全校生徒での昼食後の歯磨き活動を実施したいと考えております。

期間は、**来週12月2日月曜日**から**12月19日木曜日**までの**昼食がある11日間**です。昼食後の休み時間を使って行います。活動に必要な持ち物は、**①歯ブラシ ②歯磨き粉 ③コップ ④ハンカチ ⑤(歯ブラシやコップを入れる)袋**の5点です。

学校歯科医さんより、「水で磨くだけでも汚れが落とせて効果がある」等ご助言をいただいておりますので、歯磨き粉はあってもなくても、各自の判断で結構です。大変急な連絡になってしまいましたが、持ち物の準備・ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

