

ほけんだより

豊崎中学校

保健室

令和7年12月1日(月)

12月に入り、沖縄もやっと涼しくなってきました。気温が下がると、あちらこちらで、鼻水ズルズル、咳コンコン、お腹の調子が悪い生徒も増えてきています。しっかり睡眠と栄養をとって、体を冷やさないようにして体調を整え、「手洗い・うがい・咳エチケット」も忘れずに行いましょう！！

もうすぐ冬休み♪楽しい予定にワクワクしている人も多いでしょう。今年も残りわずかとなりました。豊崎中学校のみなさんが笑顔で2026年を迎えられるように、心落ち着けて、みんなで声を掛け合ってケガにも気をつけていきましょう。

換気・元気

閉めきった部屋は…

では人や汗のにおい

二酸化炭素

ウイルスや細菌

などがこもったまま

だから、換気！

- ・休み時間になったら5～10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

カゼ、しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう



英語

「Bless you (ブレスユー)」
→神のご加護がありますように

ドイツ語

「Gesundheit (ゲズンドハイト)」
→健康で

お大事に！

トルコ語

「Çok yaşa (チョク・シャ)」
→長生きしてください

フランス語

「à tes souhaits (ア・テ・スエ)」
→願いが叶いますように

受診率(12/1 現在)

視力 16.5%

歯科 12.7%



くしゃみをするマジムン(魔物)に魂を拾われるという言い伝え…沖縄では「クスケー」と言って近くにいる人が声をかけてあげますね。世界中でも、誰かがくしゃみをしたらかけてあげる言葉があります。

「お大事に」と相手を気づかう一言を大切にしたいですね。

1週間後にはいよいよ2年生は修学旅行ですね。風邪などで体調を崩さないように、今からしっかり心身のケアに努めましょう。また、部活動等でも大きなケガをしないように気を付けてくださいね。

AIDS HIV

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 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X。

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…

学校で噂を立てられたり、
距離を置かれたりする。

「HIVに感染している」
という理由で
不採用になる。

子どもの
幼稚園入園を
拒否される。

パートナーの親から
結婚を反対される。

これらはすべて周囲の誤った
思い込みによる差別や偏見です。

想像してみてください

もし親友が
「HIVに感染している」と
打ち明けてきたら？

もし自分が
HIVに感染して、
周りから避けられたら？

大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考えで差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにもつながるのです。

これだけは知っておいて AIDS・HIV のこと

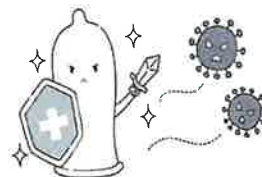
こんなことでは感染しません

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。



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。



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。



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つながります。

