

# ほけんだより 12月

令和7年12月1日  
佐倉市立印南小学校  
保健室

今月の保健目標

## 冬を健康にすごそう エイズについて知ろう



今月の22日(月)は1年で1番日が短い「冬至」です。体も心も温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べたりして、今月も健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の間に、1年を振り返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。今年も残すところあと少しとなりました。来年も健康で安全に過ごせるよう、保健室から祈っています。



### <感染症について考え方>

みなさんが健康に過ごせるようにするために、感染症の仕組みと予防するための対策について考えてみましょう。

#### 口流れ

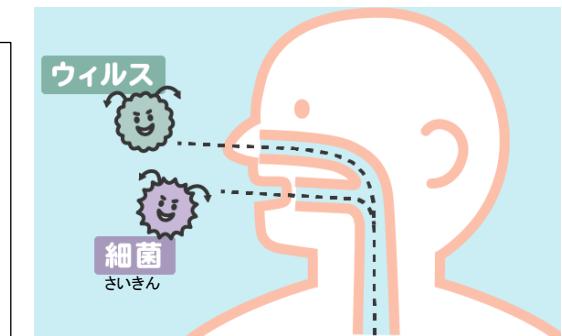
ウイルスは、鼻や口から体の中に入ります。体の中に入ったウイルスは、体の細胞に侵入し、たくさんの数に増えて細胞の破壊をします。

ウイルスが増えることを止めるために、体は熱を出したり、咳や鼻水を出したりします。

#### □ 感染方法

##### ①接觸感染(さわる感染)

感染症にかかった人が、咳やくしゃみをした時に押された手で触れたものや、直接その人の手に触れたりすると感染します。



#### 3つのポイントを意識する!!

##### 1. 栄養をとる

3食しっかりと食べましょう。お菓子や菓子パンなどだけではなく、栄養のあるものを取りましょう。

##### 2. 水分をとる

水分補給も風邪予防の1つです。1時間に1回は水分補給をしましょう。

##### 3. 手洗い・うがいをする

30秒ていねいに手洗いし、ガラガラうがいをしましょう。

#### □ 感染方法

##### ②飛沫感染(とぶ感染)

感染症にかかった人が、咳やくしゃみをした時に、そのウイルスが入った咳やくしゃみを吸い込むことで感染します



### ～エイズについて知ろう～



12月1日は「世界エイズデー」です。これは、WHO(世界保健機関)が1988年にエイズ患者やHIV感染者に対して、支援と理解を広げるために制定された日です。

2025年のエイズデーのテーマは、「U=U知ることから、もう1度」だそうです。世界各國で、みんながエイズについて知ること、理解すること、差別や偏見をなくすことを目指しています。12月の保健室前の掲示物では、「エイズ」や、エイズの取り組みである「レッドリボン」について掲示しております。少し難しい話になりますが、日本も含めた世界中で今もエイズに苦しんでいる人がいて、この日は「みんなで支え合って生きていこう」という目標を定めた日でもあるので、ぜひみてくださいね。

### <保護者のみなさまへ>

日頃より印南小の感染症対策にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございます。11月の後半より気温がグッと下がる日が増え、肌寒く感じる日が多くなってきました。佐倉市内では、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎の感染がいまだに多くみられており、学級閉鎖をする学校も多く、油断ができない状況です。印南小学校では、感染の拡大を抑えるために、手洗い・換気などの感染症対策の励行を、今まで通り行ないます。12月も冷えることが想定されます。ご家庭でも冬休み中の感染症対策にご理解とご協力をお願いいたします。

○インフルエンザの出席停止期間について

**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**です。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に関しては、登校の際に「療養報告書」が必要となります。また、それ以外の感染症で出席停止となる際には、病院に記入していただく「登校許可証明書」が必要となります。上記の用紙に関しましては、以下に載せました学校のHPに諸様式がありますので、そちらから印刷してご利用ください。ご不明な点がございましたら、学校までご連絡いただけますと幸いです。よろしくお願ひいたします。

#### <諸様式の出し方>

①印南小学校のHPを開く

②一番右の「諸様式」をクリック

③該当する様式をクリック

印南小学校

〒285-0822  
千葉県佐倉市印南223番地1  
電話:043-486-1531  
ファックス番号:043-486-2167

校より

学校紹介

学年だより

経営方針

給食

諸様式



