

# ほけんだより 12月



2025年も残すところあと3週間となりました。  
冬の訪れとともに発熱や頭痛など、かぜの症状でお休みをする児童が増えていま  
す。(インフルエンザ報告は1名。)体の抵抗力を保つためにも、睡眠や食事に気を  
つけ、こまめな手洗い・うがい・マスクをするようにしましょう。

## ★12月1日は世界エイズデー★

エイズは、HIVウイルスによっておこる病気で、ウイルスが体の中に入ると、私たちが持っている病原菌と闘う力が壊されてしまいます。そのため健康な人では負けないはずのウイルスに負けてしまい、いろいろな病気にかかってしまう感染症です。今では治療法も進歩し、他の人と変わらない生活を送れるようになっていますが、過去にはエイズ患者を差別したり人権をないがしろにしていた時代があります。屋良小では、HIV感染を予防するために正しい知識をもつこと、偏見や差別、性、生き方について考えさせたいとねらい、各学年のテーマに沿って学習しました。この機会にぜひご家庭でもお子さんが生まれた時の話や性・命について対話してみてください。

### プライベートゾーンって何？

- ♡体の中でも特に大切な場所。自分だけの大切な場所。心と未来を守る場所（口、胸、おしり、性器）
- ♡相手のプライベートゾーンを触ったり、見たりしてはいけない。
- ♡自分のプライベートゾーンを触らせたり、見せてはいけない。
- ♡いやな気持ちになった時にはがまんせず「いやだ」「やめて」「だめ」とはっきり伝え、その場からにげよう。
- ♡信頼できるおとなにかならず知らせよう。
- ★性犯罪から身を守るためにとっても大切なことです。



### SNSでの出会い・書き込みに注意



SNSでやりとりしている相手が、信頼できる人かどうか、よく考えよう。写真なども簡単に送ってはいけないよ。子どもだけで会うこともNG。心配なことがあったら安心できる大人に相談しよう。

### レッドリボン運動

～理解と支援のメッセージ～



12月3日に、保健委員会による感染症予防朝会行いました。  
①手洗いの徹底②適度な換気③咳エチケット④生活リズムを整えることについて発表しました。

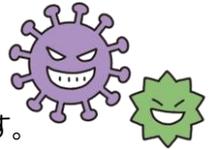
### 感染症予防朝会



感染症には負けないぞ!



ふゆ げんき す  
 ～\*\* 冬を元気に過ごすために \*\*～



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。

【●インフルエンザウイルス ●コロナウイルス ●ノロウイルス ●アデノウイルスなど】

こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように、次のことに気をつけましょう。

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう

**感染症**

**感染症予防の3原則**

✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

**抵抗力を高める**

✓ 感染経路の遮断

✓ 感染源の除去

うがい

手洗い

咳エチケット

マスク

患者の隔離

やさんでね...

発症日を入れてね

元気回復

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
<b>新型コロナ</b>	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	症状軽快	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	症状軽快	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
<b>インフル</b>	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	解熱	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	解熱	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	解熱	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	解熱	★	★	★	★

\
|
/
→

**コロナもインフルもここは同じ**  
 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

★ **登校再開**

★ **登校再開**

★ 感染症と診断されたら、学校へ報告をお願いします