

ほけんだより 12月

群馬県立高崎商業高等学校
定時制
令和6年12月2日

早いもので、あっという間に12月になりますね。

「秋はどこ？」と思うくらいに急に寒くなりましたが、寒さに体は慣れてきたでしょうか？

冬休みまであと少し、アルバイトで忙しい人もいると思いますが、体調管理に気をつけて過ごしてください。



冬の感染症予防クイズ

- 手を洗うときは(①)を使ってすみずみまで。
とくに指と指の間、指と爪の間、(②)などは忘れがちなので気をつけましょう。
- (③、④)の予防と感染拡大防止には(⑤)も有効。
鼻と口はもちろん、(⑥)までしっかりとのおおようにつけることがポイントです。
- (⑦)も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。
(⑧)の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の(⑨)がカギ。
その維持につながるよい(⑩)を冬休み中も乱さないようがんばりましょう。
- インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合、(⑪)となります。
(⑫)の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。



- ① 石けん ② 手首 ③ かぜ ④ インフルエンザ ⑤ マスク ⑥ あご ⑦ 換気
⑧ 風 ⑨ 抵抗力 ⑩ 生活リズム ⑪ 出席停止 ⑫ 医師

発症日を入れてね

高崎ではインフルエンザによる学級閉鎖をする学校が増えています。

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
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
<p>コロナもインフルもここは同じ</p> <p>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</p>									
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

冬休みを元気に過ごすカギは「睡眠リズム」です。

ぐっすり眠るための 6つのヒント

① 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに（目覚まし時計をかけて）

② カーテンを開けて日の光を浴びよう

（脳と体は太陽の光をあびると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。）

③ 朝ごはんを食べるのも意外と大切

（夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。）

④ エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

（カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。）

⑤ 眠る前ギリギリまでのスマホ・ゲームは NG （光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。）

⑥ 就寝時間は決めておこう

（起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。）



「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。」

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによっておこる病気ですが、HIV 感染＝エイズということではありません。

HIV は免疫のしくみの中心である白血球などに感染します。

そして、からだを病気から守っている免疫力を低下させていきます。

HIV に感染すると、通常6～8週間経過して、血液中に HIV 抗体が検出されます。感染から数週間以内にインフルエンザに似た症状が出る場合がありますが、この症状からは HIV 感染をしているかどうかを確認することはできません。HIV 検査を受けることではじめて感染の有無を確認することができます。

HIV 感染後、自覚症状のない時期（無症候期）が数年続き、さらに進行すると、病気とたたかう抵抗力（免疫）が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気（日和見感染症）などを発症するようになります。

抵抗力が落ちることで発症する疾患のうち、代表的な 23 の指標となる疾患が決められており、これらを発症した時点でエイズ発症と診断されます。現在はさまざまな治療薬が出ており、きちんと服薬することでエイズ発症を予防することが可能になっています。



厚生労働省 公益財団法人エイズ予防財団

エイズ予防センター

エイズ予防センター