



保健だより



大府西中学校
保健室
令和7年12月1日



警報発令中!!

愛知県では、インフルエンザ警報が発表されました。昨年度より、約1か月早い警報です。感染拡大を防ぐために、一人一人が責任をもって予防に努めましょう。

過去3年間の注意報・警報等の発令状況

シーズン	流行入り	注意報発令	警報発令
2023/24年	第36週(9月4日～9月10日)	2023年10月26日	2023年11月9日
2024/25年	第46週(11月11日～11月17日)	2024年12月12日	2024年12月26日
2025/26年	第41週(10月6日～10月12日)	2025年11月6日	2025年11月20日

中学生にできる！ いますぐ実践する予防対策 7箇条

1. こまめな手洗い・うがい：石けんを使って30秒以上、丁寧に洗い、アルコール消毒も併用。
2. 咳エチケット：咳やくしゃみが出る時は必ずマスクを着用
(マスクがない場合は袖などで口鼻を覆う)。
3. 換気：1時間に2回以上、数分間窓を開けて空気を入れ替える。
4. 湿度を保つ：湿度50～60%を目安にする。
5. 規則正しい生活：十分な睡眠とバランスの取れた食事で免疫力を高める。
6. 人混みを避ける：警報時は不要不急の外出を控える。
7. 健康チェック：毎朝、体温を測り、体調を確認する。



もし、罹患したら・・・

感染症治療証明書は必要ありません。Home&Schoolに発症日または、診断された日といつまで出席停止期間かを入力してください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

12月1日 世界エイズデー

12月1日は、HIV とエイズに関する正しい知識を広め、感染者への理解と支援を深めるための日です。

♥ シンボルは「レッドリボン」

私たちが世界エイズデーで学ぶ姿勢を示すシンボルがレッドリボンです。

○正しい知識を持つこと

○感染している人への差別や偏見をなくすこと

○理解と支援を示すこと

【2025 年（令和 7 年度）の日本のテーマ 「U=U 検出されない＝性感染しない」】

U=U ってどういう意味？

Undetectable（アンディテクタブル）＝ 検出されない

Untransmittable（アントランスミッタブル）＝ 感染しない

これは、HIV 感染者が毎日しっかり治療薬を飲むことで、血液中のウイルス量が「検出されない」レベルにまで抑えられている状態が続けば、性行為では他の人に HIV を感染させないことが科学的に証明されているということです。

【テーマが教えること】

○HIV は「治らない病気」ではなく、「治療によってコントロールできる病気」になったこと。

○正しく治療している感染者は、恐れる対象ではないこと。

【私たちにできること】

○正しい知識を身につける（古い情報で人を判断しない）。

○差別や偏見をなくす

（治療を続ければ普通の生活を送れるため、必要以上に恐れったり避けたりしない）。



西中保健室物語 No.6

合唱祭前日の保健室での出来事です。4 限終了後に「気持ち悪い」「頭痛い」と訴えて保健室に来室した 2 人の生徒がいました。バイタルサイン（生命兆候）には異常はありませんでしたが、その表情からは何かが引っかかっている様子がうかがえました。給食後の再来室から早退したいという雰囲気を感じました。5 限後また、再々来室したので、担任の先生に「10 分間、2 人の時間を貸してください」とお願いし、3 人でボードゲームをすることにしました。

ゲームというリラックスした空間で話を聞くと、2 人の抱えていた本当の気持ちが見えてきました。A さんは、練習の序盤で頑張りすぎてしまい、後半で燃え尽きてやる気をなくしてしまったこと。B さんは、自分では歌っているつもりだったのに、「歌っていない」と周りから言われ、悔しさからやる気をなくしてしまったこと。歌いたくないわけじゃない。ただ、どう頑張ればいいのか、わからなくなってしまっていたのです。ゲームを終える頃には、2 人の顔は来室時とは全く別人のような晴れやかさになっていました。「クラスの雰囲気を悪くしたくないから普通に歌う」と決意した 2 人は、さらに来年の合唱祭にどう臨みたいかまで話してくれました。

合唱祭当日、2 人は前日の言葉通り、しっかりと歌い切ることができました。保健室で語った、来年の合唱祭への思い。その時の真剣なまなざしや決意を、2 人は来年まで覚えているでしょうか？行事を通して、心と体、そして未来への向き合い方で大きく成長した生徒たちの姿を見られることを、心から楽しみにしています。

