

保健便り



令和7年12月1日

渋川青翠高等学校

現在、群馬県内ではインフルエンザ警報が発令中です。気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザの他にも、新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症、感染性胃腸炎など、様々な感染症が流行する季節です。同じ感染症であっても、症状の出方は人によって異なります。ある人は軽症で済んだとしても、別の人にとっては命に係る深刻な状況になってしまうことがあります。自分は感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は絶対に避けましょう。

感染経路別

冬に気をつけたい

病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染 せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	接触感染 ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染 空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	経口感染 ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

☒ 新型コロナウイルス感染症

☒ インフルエンザ

☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

《出席停止に係る学校へ提出する様式》

様 式	場 合	記入者
治癒証明書（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外）	学校保健安全法施行規則により定められた感染症（麻疹、風疹、水痘、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎等）と診断を受けた場合	医 師
インフルエンザ療養報告書	インフルエンザと診断を受けた場合	保護者
新型コロナウイルス感染症における療養報告書	新型コロナウイルス感染症に罹患した場合	保護者

※本校HPからもダウンロード可能です。

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×。

HIVは日常生活の中で感染することではなく、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…

「HIVに感染している」という理由で不採用になる。

パートナーの親から結婚を反対される。

学校で噂を立てられたり、距離を置かれたりする。

子どもの幼稚園入園を拒否される。

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。



日本学校保健研修社「健」2025-12月号より掲載

◆冬休み中に受診を済ませましょう

今年度の定期健康診断で受診のお勧めがあった人のうち、まだ受診が済んでいない人（担任まで治療報告書が提出されていない人）は、早めに受診をお願いします。11月には歯科受診が済んでいない人に受診のお勧めを再度配付しました。間もなく令和7年も終わろうとしています。ぜひ冬休みのうちに受診や治療を済ませ、体調を整えて3学期を迎えてほしいと思います。

