

# ほげんだより 12



<今月の保健目標>  
性について考えよう



朝晩冷えるようになり、制服も冬服になって、季節の移り変わりを実感しています。  
月間カレンダーも最後の一枚になりました。皆さんは今年のやり残しはありませんか？  
「終わり良ければすべて良し！」2025 年を振り返ってみましょう。

## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルを  
かけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を  
少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリーム  
を使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

## 冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。  
このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



### 12月1日は 世界エイズデー



12/1の「世界エイズデー」にちなみ、  
本校でも12/10の「世界人権デー」  
に、「真志喜中レッドリボン運動」を行いました。

保健委員中心に、1つ1つ思いを込めてリボンを作りました。皆さんが、思いやりについて  
少しでも考えてくれると嬉しいです



### ～ 2年生、修学旅行 行ってきました ～

12/3～5の修学旅行では、参加者全員が全日程をこなすことができました。これも、ご家庭での体調管理がしっかりなされていたからだと思います。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。



# 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…

学校で噂を立てられたり、  
距離を置かれたりする。

「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。

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

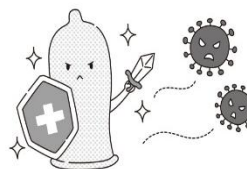
### こんなことでは感染しません

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につながります。





# 冬休みのすごしかた

ふ

くそうであたたかく

うすげ じょうず かさ げ  
薄着はNG。上手に重ね着を  
しましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

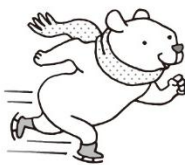
シャワーだけで済まらず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

さむ いえ ひ  
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。  
でせ ど からだ うご  
適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

せいかつ たち はや お  
生活リズムを保つコツは早起き。  
がっこう ひ おな じ かん  
学校がある日と同じ時間に  
おきましよう。



け

んこう的な食生活を

た ちゅうい はらちぶん の  
食べすぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると  
思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

て あら かんせんしょうぼう き ほん  
手洗いは感染症予防の基本です。  
せいけつ  
清潔なハンカチもポケットに。



SNSの  
使い方を  
考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは  
楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を  
間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれ  
ません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりで相手を傷つけたり  
警察沙汰になったりすることも



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれて  
しまうかも。

保護者の方へ

～タバコやお酒にご注意を～

年末年始は、家族や仲間との集まりやイベントが増える時期です。残念ながら、  
子どもたちが興味本位でお酒やタバコに手を出してしまったり、大人が「ちょっと  
だけなら…」と無責任に勧めてしまったりすることがあるかもしれません。しかし、  
成長期の子どもにとって、タバコやお酒は深刻な健康被害をもたらすため、法律で  
禁じられています。

「親の愛情」として、子どもがお酒を飲んだりタバコを吸ったりしないように、注  
意してあげてください。



よいお年をお迎えください😊

2026 年が素晴らしい年になりますように💎