

元気が一番！



川口市立高等学校 保健室

令和7年12月1日発行 No.8

早いもので今年も残り 1 か月となりました。今年はどうな 1 年でしたか。振り返ってみると、勉強や部活、日々の生活の中で、自分なりに頑張ったことがきっと見つかるはずです。まもなく冬休みがやってきます。クリスマスやお正月など楽しい日が続きますが、特別な日以外はできるだけ生活リズムを崩さないように心がけましょう。これから気温がさらに下がり、空気も乾燥してきます。温かい格好をして、体調に気をつけながら過ごしてください。

感染症にかかった場合の出席停止期間について

今年のインフルエンザの流行は、例年より約 1 か月早く始まっています。
症状は、従来の急な高熱・頭痛・悪寒・関節痛・のどの痛みに加えて、胃の不快感や吐き気などの消化器症状が出る人も増えているようです。疑わしい症状がある人は、早めに受診しましょう。

インフルエンザの場合

例：

3 日目に解熱した場合、
4 日目に解熱した場合

	発症日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
3 日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 OK	
4 日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 OK

新型コロナの場合

例：

4 日目に症状が軽快した場合、
5 日目に症状が軽快した場合

	発症日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
4 日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後 1 日目	登校 OK	
5 日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後 1 日目	登校 OK

冬の「かくれ脱水」に注意！

脱水症というと夏のイメージがあるかもしれませんが、湿度が低く乾燥する冬も注意が必要です。冬は汗をかきにくいので気づきにくいですが、呼吸や皮膚からも水分は失われ、知らないうちに脱水状態になることがあります。これを「かくれ脱水」と呼びます。軽い脱水は頭痛やめまいの原因にもなるため、こまめな水分補給は頭痛対策にもつながります。

水分補給のタイミングは、朝起きたとき、休み時間毎、運動前後、入浴前後。食事中には温かいスープやお味噌汁を飲みましょう。一気にたくさん飲むよりも、こまめに飲むことが大切です。



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いかななくなる場合があります。



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。



スポーツ振興センターの申請はしてありますか？

スポーツ振興センターとは、学校管理下で生徒が負傷により医療機関を受診した場合に、医療費等を給付する制度です。土日・祝日や長期休業中の受診でも、学校の教育計画に沿った活動であれば給付の対象となります。なお、受診月から 2 年間を過ぎると時効により給付を受けられなくなります。医療機関によっては書類作成に時間がかかることもありますので、余裕をもって早めに提出してください。申請に必要な書類は保健室で配布していますので、いつでも取りに来てください。ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

12月1日は「世界エイズデー」

「世界エイズデー」とは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

～HIV・エイズ(AIDS)について知ろう～

HIV、エイズとは？

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)

→体の免疫を壊すウイルス。感染してもすぐには病気にならない。

エイズ(AIDS)

→後天性免疫不全症候群。免疫力が低下するため、日和見感染(普段ならかからない感染症)や悪性腫瘍(カポジ肉腫、リンパ腫など)が起こりやすくなった状態。

初期には風邪のような症状やリンパ節の腫れが現れることがあります。

HIV ≠ エイズ

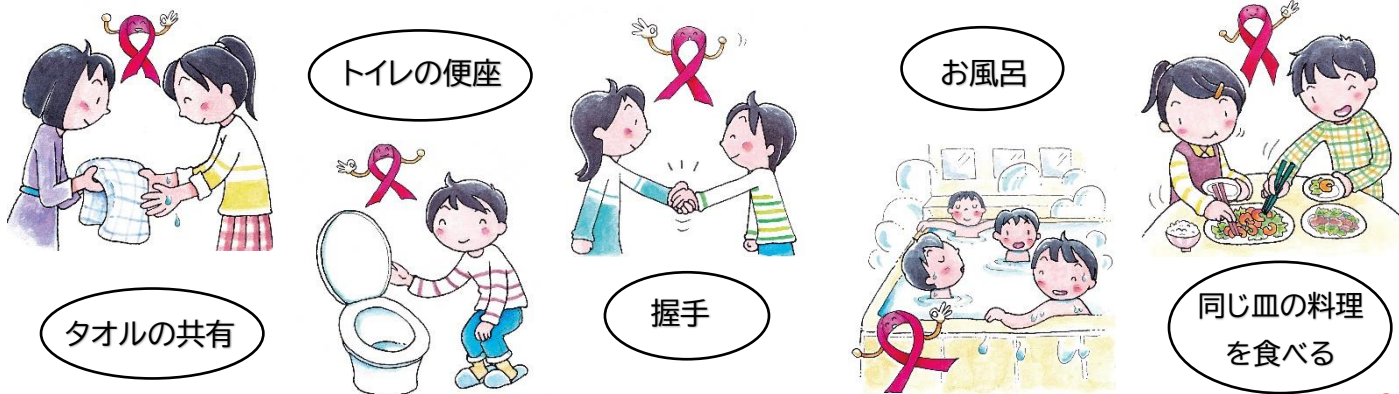
HIVに感染しても、すぐにエイズを発症するわけではありません。数年から十数年かけて免疫力が低下し、エイズを発症することがあります。しかし、現在は医療が進歩し、適切な治療を行えばエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同じように生活することも可能になっています。

ところが、こうした医療の進歩を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療の開始が遅れてエイズを発症してしまう人たちもいます。まずは、皆さん一人ひとりがHIVとエイズを自分のこととして捉え、正しい知識を身につけることが大切です。

※HIV検査は、各地域の保健所で「無料」「匿名」で受けることができます。

感染経路は？

HIVの主な感染経路は、性的接触、血液、母子感染。以下の行為では感染しません。偏見や差別はやめましょう。



赤いリボン運動

もともと赤いリボンは、病気や事故で亡くなった人々を悼む気持ちを表すものでした。1990年頃、アメリカでエイズが大きな社会問題となり、ニューヨークのアーティストたちの間でもエイズによる死が広がりました。そこで、亡くなった仲間を悼む気持ちと、エイズに苦しむ人々への理解や支援の思いを示すために、“赤いリボン”をシンボルとした運動が始まりました。



高校生の皆さんが
今できること

- HIV・エイズについて正しい情報を知る
- その正しい知識を周りの人にも広める
- 感染者への偏見や差別をなくす
- 自分自身の予防意識を高める

