

ほけんだより 12月

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

銚田市立大洋中学校
保健室
令和7年12月1日

12月に入り、寒さとともに感染症が増えてきました。市内で感染症が流行し、本校でも学級閉鎖が出ています。寒さや疲れがたまると免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなります。手洗い・うがい・換気などの予防に加え、早寝早起きや十分な休息で、身体の「守る力」をしっかりと保っていきましょう。一人ひとりの行動が学校全体の健康につながります。



12月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

12月の安全目標

冬休みの安全な生活について考えよう

12月1日は世界エイズデー



保健委員会を中心にエイズについての啓発活動を行い、12月2日(火)にレッドリボンを全校で付けて過ごす予定です。

レッドリボンは、「エイズに関して偏見や差別をもたない、HIV患者・エイズ患者の方々を理解し、支援していきます。」ということの意味しています。この機会に、エイズについて考えて予防するとともに、差別、偏見をもたない行動をとってほしいと思います。

きちんと知ろう エイズのこと



エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

どうやって感染するの？

A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

感染の心配があるときは？

A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

12月の予定

～歯と口の健康教室～
日時：令和7年12月10日(水)
対象：第1学年
講師：歯科衛生士 子ども家庭課

場所：各教室

さん
さん
さん
さん



乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつからない



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

感染症注意報

自分も まわりも

健康に 過ごすための アクション

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

換気

ウイルスを寄せ付けない

部屋の2カ所を開ける

マスク

ウイルスを寄せ付けない

正しくつける

食事

免疫力を高める

栄養バランスに注意

睡眠

免疫力を高める

量も質も確保

運動

免疫力を高める

意識して体を動かす

密回避

免疫力を高める

人混みは避ける

咳エチケット

免疫力を高める

肘やハンカチでおさえる

検温

免疫力を高める

体調が悪いと思ったら

休養

免疫力を高める

無理しない

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

～がん教育講演会を開催しました～

11月27日（木）に茨城がん体験談スピーカーバンクの志賀俊彦さんをお招きし、2年生を対象に「がん教育講演会」を開催しました。志賀さんの前向きな姿勢や諦めないという思いから、がんと向き合う方々への誤解や偏見をなくすることができ、自他の健康や命の大切さ、互いに支え合うことの大切さを考えることができました。また、「大切な人ががんになったら」というテーマでグループワークを行い、生徒からは、「寄りそってあげる」「話を聞く」「お見舞いに行く」「がんについて調べる」「普段通りに接する」など、たくさんの意見が出ました。

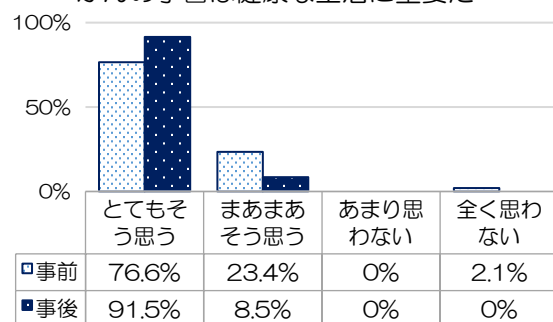
講演の内容

- がんについての基本的な知識
- がん発覚時と告知時の心境とその後の行動
- 治療中に辛かったことや楽しかったこと
- がんになって気づいたこと
- がん患者への接し方（グループワーク）

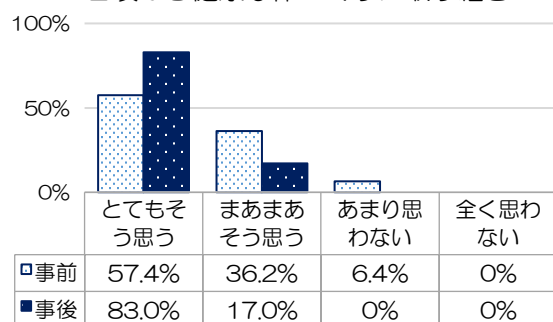


～アンケートの結果～

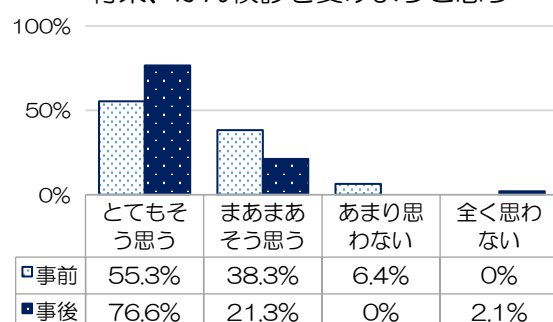
がんの学習は健康な生活に重要だ



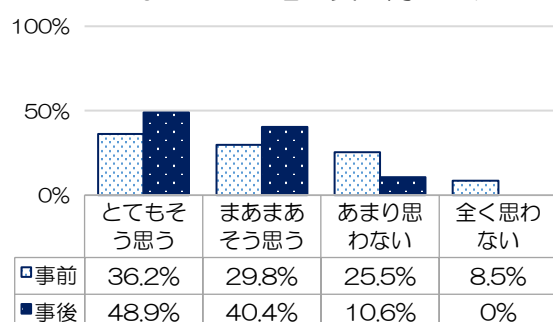
日頃から健康な体づくりに取り組む



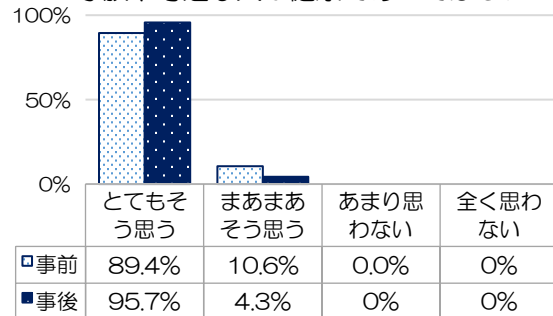
将来、がん検診を受けようと思う



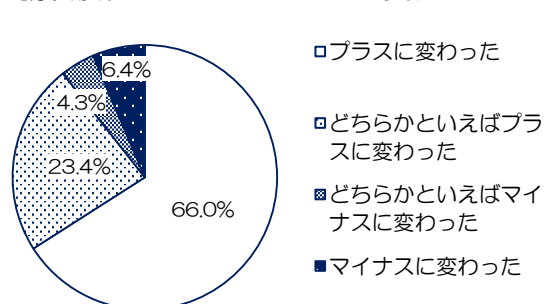
がんになっても生活の質を高められる



家族や身近な人が健康であってほしい



講演後、がんへのイメージが変わった



～生徒からの感想(一部抜粋)～

がんは年齢とともにかかる可能性が高くなり、2人に1人が生涯に一度はがんになると聞いて驚いた。しかし、がんは予防できるものもあり、がんに対して正しい知識を身に付けておくことが大切だと分かった。

がんはとても怖い病気だと思っていたけど、志賀先生の話を聞き、考えが変わりました。もし家族や友達など大切な人ががんになったら、不安にさせないように優しく寄り添ってあげられるようにしたいです。また、がんについて正しい知識をもち、自分がんになった時や周りの人のために役立てるようにしたいです。そして、自分の命を大切に、家族に感謝したり、色々なことにチャレンジしたりしていきたいです。

お酒やタバコを吸わなければがんにならないと思っていたけど、誰でもなる可能性があるという聞いて驚いた。もし大切な人ががんになってしまったら、焦らず慌てず諦めず、いつも通りに接していきたい。

がんになると亡くなってしまう病気だというイメージがありましたが、早期発見すると治る可能性もあることが分かって安心した。大人になったら必ずがん検診を受けたいと思います。

タバコを吸っている人はがんになるリスクが高くなるから、将来タバコやお酒はやめようと思います。

自分もがんにならないために、生活習慣の見直しやワクチンの接種、大人になったら定期的ながん検診をするなどして予防していきたいと思います。

がんを治療し、再発してまた治療するというのはとても辛いことで、治った今も少しでも体調が悪くと不安になるというのが怖いなと思いました。今健康に生きているのは、とても幸せなことなのだと思います。これから大人になっても、がんについて正しく知り、自分や大切な人とがんを防いでいきたいです。

がんの治療は手術だけではなく、放射線治療や薬物治療など、一つではないのだと知った。

がんは誰でもなる可能性のある病気であるが、日頃の生活習慣を見直すことで予防できるがんもあることが分かりました。家族と一緒にがんに対して正しい知識を身に付けていきたいと思いました。

もし身近な人ががんになったら、お見舞いに行ったり、たくさん話をしたりして少しでも元気を与えられるようにしたい。

がんになったら亡くなってしまったり、仕事や運動ができなくなったりしてしまうと思っていたが、今日の話を聞いて、がんを治せば仕事や運動も今まで通りできるようになると分かった。

がんになったら絶対に治らないと思っていたけど、早期発見をすることで早く治るということを知った。自分の周りでがんになった人がいたら、がんになったと思わせないくらい明るく接してあげようと思った。

志賀先生がなった肝臓がんのステージ4の5年後の生存率は2.8%だと知り、驚いた。諦めなければ生きられるのだと思った。

がんになっても悪いことばかりではなく、人との交流も増えたり色々な経験をしたりできることも分かった。家族に今日学んだことを話して、がんについて意識を高めていきたい。

自分もがんになってしまう可能性があるのが、がんについてよく知り、正しい判断ができるようにしたい。そして周りの人ががんになってしまったときに、力になれるようにしたい。

がんには原因のわかるものとわからないものがあり、どの年齢でもなる可能性があることが怖いと思いました。もし自分や友達、家族ががんになってしまったら、前向きに、今自分に何ができるのかを考えて治療に協力していきたいです。

自分や家族、親しい人ががんになった時に備え、がんに対する知識を自分で調べて身に付けたいです。