

ほけんだより

令和7年度 12月

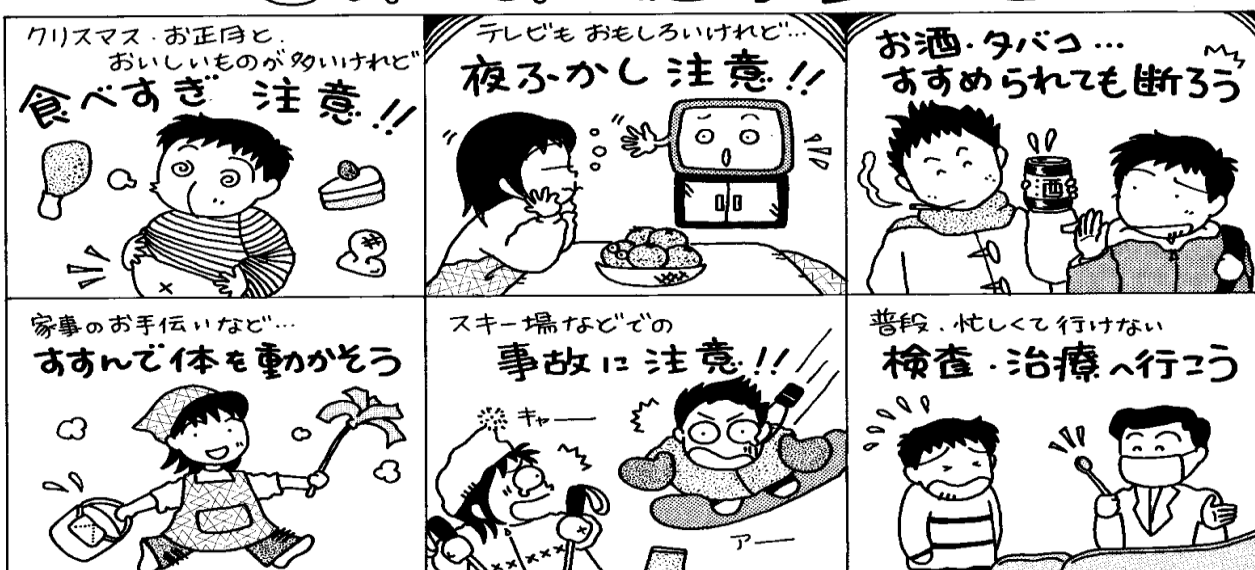
栃木市立東陽中学校

保健室

今学期も、感染防止対策を始め健康生活のため、様々な協力をしていただきありがとうございました。早いもので、2025年も残りあとわずかとなりました。この1年間を振り返りながら新年の目標を立てましょう。2026年に向けて良いスタートがきれるとよいですね。

栃木市内の小学校や中学校では、インフルエンザA型、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症が見られます。東陽中学校では、インフルエンザA型の感染者が増加し学級閉鎖や学年閉鎖が出ています。基本的な感染症対策をもう一度見直し、充実した冬休みを迎えられるようにしましょう。

冬休みの健康生活



SNS の被害者・加害者とならないために注意すること



便利で楽しい反面、様々なトラブルに巻き込まれる危険があります。使用のルールについて、保護者と一緒に話し合っておくとよいです。

プライベートな写真を 撮ったり送ったりすること

交際相手や、ネットで知り合った人などに自分の裸の画像などを送り別れた後に、その画像が勝手に拡散される「リベンジポルノ」の被害に遭う例が増えています。好きな相手でも、断る勇気を持ちましょう。



個人や位置が特定できる情報

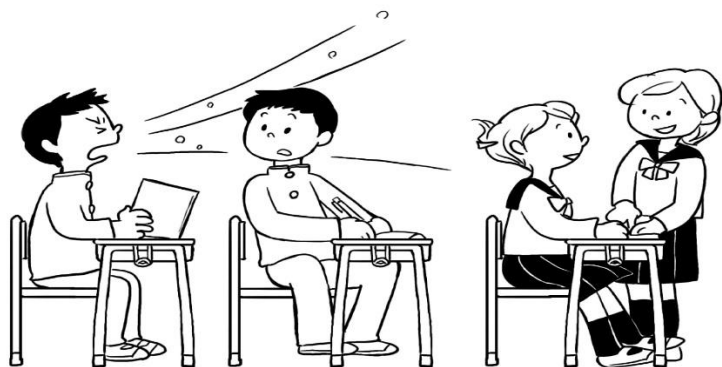
自宅や通っている学校が特定できるような情報は、犯罪に巻き込まれる恐れがあるため、ネット上に公開しないようにしましょう。また、GPS機能がONになっていると、撮影した画像に位置情報がつくことがありますので、注意しましょう。



★ かぜ・インフルエンザはどのようにうつるの？ ★

ひ まつ 飛沫感染

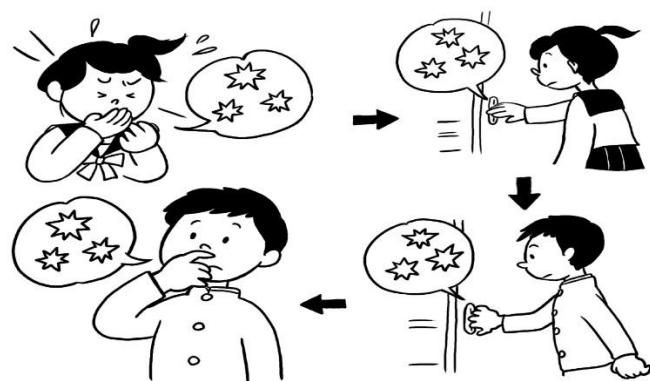
インフルエンザに感染した人が、せきやくしゃみをする、ウイルスを含んだ飛沫（つばのしぶき）が周りに拡散します。



周りにいる人の口や鼻の粘膜に飛沫が入ることで感染します。せきやくしゃみの飛沫は約2～3m先まで飛び散ります。体調の悪いときには人が多く集まる所に外出するのはなるべく控えるようにしましょう。

接触感染

インフルエンザに感染した人がせきやくしゃみをしたときに、口を覆ったり、鼻をぬぐったりした手にはウイルスが付着します。



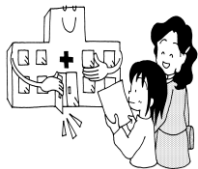
ウイルスのついた手で触れた場所にはウイルスが付着し、さらにその場所に触れた別の人の手につきます。その手で自分の口、鼻の粘膜に触れることで感染します。そのため、不特定多数の人が触れる場所を触ったときは、手で顔に触れないようにし、こまめに手洗いをします。



保護者のみなさまへ

インフルエンザ・感染性胃腸炎による出席停止の手続きについて

インフルエンザ・感染性胃腸炎で出席停止となる場合、保護者の記入による「登校申出書」を学校へ提出してもらいます。この「登校申出書」は、東陽中ホームページからプリントアウトすることができます。プリントアウトができない場合は、学校から「登校申出書」をお渡ししますのでお知らせください。



1学期に治療勧告を受け取った人は、この冬休み中に病気の治療や精密検査を受けましょう。受診が済んだら、結果用紙を担当の先生へ提出してください。

世界エイズデーとレッドリボン

世界エイズデーは、世界レベルでエイズのまん延防止と感染者に対する偏見や差別の解消を目的とし、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。レッドリボンは、エイズに関する運動の世界的なシンボルです。この機会に、エイズについて考えてみましょう。