



# 保健室だより 12月号

令和6(2024)年12月

上宮学園中学校  
上宮高等学校 保健室



今年も残すところあと一ヶ月になりましたね。  
皆さんにとって2024年は、どんな一年でしたか？  
思いを馳せてみてください。今年も一年間、よく頑張りましたね。  
さて、2025年を元気に迎えるためにも、よく寝てよく食べて、よく運動して、細菌やウイルスに負けない体を一緒に作っていきましょう。



## 感染成立の「3要因」知っていますか？

寒くなると、感染症が流行しますよね。皆さんはインフルエンザや新型コロナウイルスにどのようにして感染するのか知っていますか？

感染症は①感染源(病原体)②感染経路(飛沫、接触など)③宿主(あなたたち自身)の三つの要素が揃うことで感染します。

病原体は目に見えませんが、完璧な予防は不可能ともいえます。

だからこそ、手洗いやうがいだけで出来るだけ感染経路を遮断すること、十分な栄養補給と睡眠を取り入れ、かかっても負けない免疫と抵抗力を向上させることが、大切なのです。

## 風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいい手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとしたり人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



感染症に罹患してしまった場合は「出席停止」扱いになります。「学校感染症の証明書」または「学校感染症に関する届」は必ず、担任の先生に見せた後に保健室に提出してくださいね。

## カイロの 使い方に注意

使うとぽかぽか温くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✗ 貼ったまま寝ない



✗ 肌に直接貼らない



✗ 熱くなったら  
体から離す

## こんな人は「低温やけど」に注意！

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている



貼るカイロを肌に直接あてている

低温やけどとは、45~60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐ感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

### 使い方 気をつけて！



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

WHOによって制定されました。



エイズとは、HIVというウイルスに感染することによって発症する「後天性免疫不全症候群」のことです。「HIV感染」=「エイズ」ではありません。

HIVは血液、精液、膣分泌液、母乳を介して感染します。性的接触を除く一般的な日常生活での感染の可能性はほぼありません。

エイズやHIVと共に生きている人と同じ世界にいるからこそ、正しい知識を身につけて自分や周りの人を守っていきましょう。

待ちに待った冬期休暇が始まりますね。規則正しい生活を心掛けて、また元気な姿を見せに来てくださいね。では、よいお年を。