



令和7年 12月
県立種子島中央高等学校
表：保健委員(3年1組)
新開 陽樹・東郷 理乃
裏：保健室 増満

～寒さに負けず、元気に過ごそう！～

朝晩の冷え込みが強くなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。勉強や行事で忙しい時期こそ、体調管理を大切にしましょう。

体調を整えるポイント



手洗い・うがい・マスクで感染予防



睡眠は6時間以上、夜更かし注意！



バランスのとれた食事で免疫アップ

★ 冬に流行しやすい 感染症 ★

インフルエンザ



特徴・・・通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間・・・1～3日

症状・・・38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴・・・感染力が非常に強く、感染者の排泄物や嘔吐物などからも感染する。

潜伏期間・・・1～2日

症状・・・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴・・・風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間・・・2～4日程度

症状・・・咳、喉の痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

☆睡眠のゴールデンタイムを大切に

- 22時～2時は「成長ホルモン」が最も多く分泌される時間。
- 夜更かしを続けると免疫力もダウンします。
- 寝る30分前にはスマホを置いて、リラックスして眠りましょう。

※今月号の表面は保健委員会が作成しました！

参考：OpenAI.(2025).ChatGPT

12月1日は
世界エイズデー



AIDS HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩

AIDS/HIVは、(ヒト免疫不全ウイルス)に感染して免疫力が低下し、健康な時にはかからない様々な疾患を発症した状態を言います。



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は日常の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ます。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲のヒト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あります。



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



同じ皿の料理を食べる



お風呂に入る



トイレの便座を使う



握手をする



タオルを共用で使う



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を防げます。



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ことにつながります。



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：最も多い性的接触での感染予防には、避妊器具の正しい使用が有効です。



12月は修学旅行や冬休みといった楽しいイベントが多いですが、環境や気候の変化により、体調管理が重要になります。特に視力や歯科の健康状態に不安のある生徒は、冬休みを利用して受診することをお勧めします。早めに予約を取り、必要なケアを受けましょう。もし検診のお知らせを紛失した場合は、保健室で再発行が可能ですので、遠慮なく申し出てください。受診が完了したら、検診のお知らせに必要な事項を記入し、提出をお願いします。しっかりと健康管理をして、楽しい冬休みを過ごしましょう。