



中宮中学校  
保健室  
2025/12/1

# 12月1日は世界エイズデーです！



「エイズ」はHIVというウイルスによって発症する『**性感染症**』のひとつです

「**どうやって感染する？**」

- ☆性的(せいてき)感染
- ☆血液(けつえき)感染
- ☆母子(ぼし)感染 がかかります

気になる症状があるとき、  
男性は泌尿器科  
女性は産婦人科を受診してね



「**どんな症状が出る？**」

- ☆男性・・・「おしっこする時に痛い・かゆい」「うみがでる」
  - ☆女性・・・「おりものが増える」「性器の痛み・かゆみ」 があります
- ただし、『無症状(何にも痛いなどの悪いところがない)＝感染していない』とは限りません

「**性感染症を防ぐためには？**」

- ☆性行為をしない
- ☆性行為をする場合はパートナーに限る
- ☆性行為をするときはコンドームを着用する



ひらかたし 保健所では、  
HIVの検査を、  
【匿名・無料】で  
受けることができます

## 室温管理・換気を心がけよう！！

部屋の中を温めすぎると空気が乾燥し、具合が悪くなる人がでてきます。設定温度は 18～20℃を目安に、なるべく足元を温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。  
また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで部屋が乾燥しにくくなります。

- 各教室に加湿器を設置しています。大切に扱ってください。  
加湿器はコロナやインフルの予防に効果的なので、毎日つけましょう。  
(保健委員さんが毎日水の入替えなど管理してくれていますが、みなさんも協力して使用してくださいね。)



## ★今月の保健目標★

インフルやコロナの欠席期間を知らう

寒くなってきたり体調管理が難しい時期になってきました。  
保健室でも発熱や頭痛、腹痛などで来室する生徒も増えています。  
熱や咳、のどが痛い、関節が痛いなどの時は無理をしないで病院に行きましょう。  
病院でコロナウイルス、インフルエンザの診断を受けた場合は学校を休む期間が決まっています。  
病院の先生やおうちの人としんどくなった日(発症日)を確認してね。

発症日を入れてね。

元気回復

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」		
							インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

体調を崩した時は・・・



とにかく休む



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがオススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21～24度、湿度60%前後)