



ほけんだより12月



NO.9

令和7年12月1日
八千代町立東中学校

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。八千代町でもインフルエンザA型が猛威を振っています。今年のインフルエンザA型は、高熱・全身のけん怠感に加え、胃腸の不調が見られるようです。冬に流行する感染症は様々ですが、感染症予防は基本的に同じです。いつも通りの対策を、いつも以上に念入りに。生活リズムを整え、元気に冬休みを迎えられるよう過ごしていきましょう。



12月の保健目標
感染症の予防に
努めよう



12月の保健行事

12月5日(金) 13:30~14:30

小児生活習慣病予防健診

1年生希望者、2・3年生対象者



2年生

生命(いのち)の安全教育を実施しました。

11月17日(月)に2の2、11月20日(木)に2の1で実施しました。

生命の安全教育は、生命の尊さを学び、性暴力の根底にある誤った認識や行動、また、性暴力が及ぼす影響などを正しく理解した上で、生命を大切にする考えや、自分や相手、一人一人を尊重する態度を発達段階に応じて身に付けることを目指すものであり、中学校の発達段階においては、①自分と相手を守る「距離感」について、②性暴力とは何か(デートDV、SNSを通じた被害の例示)、③性暴力被害に遭った場合の対応等について学ぶことになっています。

各クラス、グループでたくさん意見を出し合い、しっかりと考えを深めることができていました。



レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？ 6色の旗が有名で、それぞれの色にも意味があります。



- 赤 生命
- 橙 癒し
- 黄 太陽
- 緑 自然
- 青 調和
- 紫 精神

LGBTって？

同性を好きになる人(レズビアン・ゲイ)、異性も同性も好きになる人(バイ)、生まれてきた性別に違和感を持っている人(トランス)など、性のあり方が社会的に見たときに少数派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決まった形



はなく、グラデーションなのです。それが何色であっても、間違いではありません。

11月21日に、NPO法人RAINBOW茨城の滑川友理さんに講演をしていただきました。

LGBT当事者の人は、少数派ではあるが、自分自身で選択しているわけではなく、生まれもったものであり、変えることができない中で生きているということ、偏見は誰にでもあろうと思うが、差別(人を傷付ける行為)は絶対してはいけないということ、どんなときも思いやりを持って、手を差し伸べられる強い人になってほしいとメッセージをいただきました。



自分も周りも笑顔で元気

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？ 生後2~3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい！」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

このように、笑顔には、自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。

「ちょっと元気が足りないな～」というときは、ぜひ、鏡の前で試してみてください。



感染症にかかった場合の出席停止期間について

かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに病院を受診しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナの場合では違いがありますから、下の図表を見てください。どちらの場合も、快復するまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくしてゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合

例：

4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	軽快後1日目	登校OK

※発症日は「1日目」ではなく、「0日目」となりますので、ご確認をお願いします。

冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう!

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)



● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)



● SNSなどの通知をオフにする



● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

