

12月保健だより



感染症流行中

町内でもインフルエンザでの学級閉鎖をする学校が出てきています。感染症予防を徹底しましょう。

早ね・早起き 朝ご飯

当たり前ですが、風邪を引かないためには、大切なことです。

出来ない人 いるよね～

・登校が出来るようになったら療養報告書を持って登校してください。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



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	発熱	発熱	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	発熱	発熱	発熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (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	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

最近、こんな人多いです。

寝不足で体調不良の人

スマホ見てて寝るのが12時過ぎました。
ダルイです・頭が痛いです。
↑正直者ですが・・・

早く寝て



最近、こんな人多いです。

朝から体調不良の人

起きた時から調子が悪かったけど、頑張ってきました。
↑頑張ってきたのは偉いけど・・・

家でゆっくり休んで



冬でも水分補給のための水筒を！

夏と違い、冬は喉が渇いたという感覚が無いことが多いですが、乾燥対策にもなるので、こまめな水分補給を推奨しています。

温かいお茶や白湯で
リラックス効果も



田中先生の大好きな本を紹介します。

知っている人もいるかな？

白川さんみたいになれたら！と思う憧れの人です。
気になる人は保健室にあるのでのぞきにきてね。



正しく知って
正しくふせよう

12月1日は 世界エイズデー



1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？
〇×クイズで確認してみましょう。

性に関する悩みや困った事があれば、信頼できる大人に相談してみよう。SNSの情報は間違っていることもあるよ。



q1 エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



q2 HIVの感染経路は1つである。

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



q3 日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）



q4 現在、エイズのワクチンがある。

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



q5 保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。

梅毒の報告が増加しています！

発行：令和6(2024)年10月1日

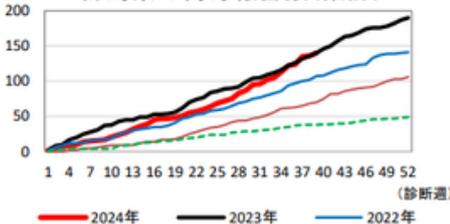
◆ 今流行っているの？

- 群馬県では2024年第39週（～9月29日）までに**140件**の報告がありました。これは感染症法に基づく調査が始まった1999年以降で最も報告の多かった昨年の同時期（140件）と同様の報告数です。



正しい知識を身につけることが感染予防では重要です。

群馬県の梅毒報告数(累計)



梅毒 性別・年齢別報告数(群馬県) (2024年第1週～第39週まで)

