

ほけんだより 12月

令和7年12月2日

昭島市立拝島中学校

保健室

洗った手はきれいな
ハンカチでふこう



12月になりました。一気に気温が下がり、秋を感じる間もなく冬になった気がします。冬は乾燥しやすく、寒いと換気が十分にできないなど、感染症が流行しやすい時期にもなります。インフルエンザが流行し、学級閉鎖や学年閉鎖が起きていましたが、流行はまだまだ終わっていません。3年生はこれから進路選択の大事な時期を迎えます。日ごろから感染症対策や、基本的な生活習慣を整えて自己免疫力をアップして元気に年末を過ごしましょう。

今月の保健予定

<スキー教室事前検診> 12月22日(月)

1学年 希望者・対象者



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓
バランスの
とれた食事



✓
適度な☆
運動



✓
予防接種

✓
十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



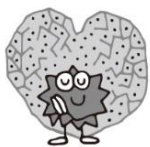
学校感染症での登校再開時は「登校届」を出してください。

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの学校感染症にかかった場合は出席停止になります。登校を再開する際は必ず「登校届」が必要になります。保護者の方が記入し、登校する日に担任へ提出をお願いします。用紙は拝島中学校のHPからダウンロードするか、学校（担任または養護）からもらってください。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ～いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追いつ線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていくやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせるなよな！



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。

そのひと言、
千々に刺さって
いませんか？



ふれあい月間で言葉遣いに気を付けようと声かけがありました。伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。心にチクチク刺さる言葉でなく「ふわふわ言葉」を使いましょう。時に「ごめんね」と言うのに抵抗を示す人がいますが、「ありがとう」や「ごめんね」をしっかりと言葉にして伝えることがお互い気持ちよく過ごす一歩となりますよ。

< ふわふわ言葉の例 >

ありがとう すごいね がんばってるね さすが！
大丈夫？ ごめんね がんばって！ 一緒に～しよう