

健やか駒女

だより

No.8



令和7年12月3日(水)

駒沢学園女子中学・高等学校

保健室

寒さが一段と厳しくなり、マフラーも手袋が手放せない季節になりました。空気の乾燥とともに、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行しやすくなります。うがい・手洗い・換気を心がけ、予防をしっかり行いましょう。もうすぐ冬休み。夜更かしや食生活の乱れから体調を崩しやすくなる時期もあります。寒い日こそ早寝早起きを意識し、朝日を浴びて一日をスタートできるといいですね。心も体も元気に、新しい年を迎える準備をしましょう。

トピック1

12月1日は世界エイズデー



世界エイズデーは、世界レベルでのエイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

エイズってどんな病気?

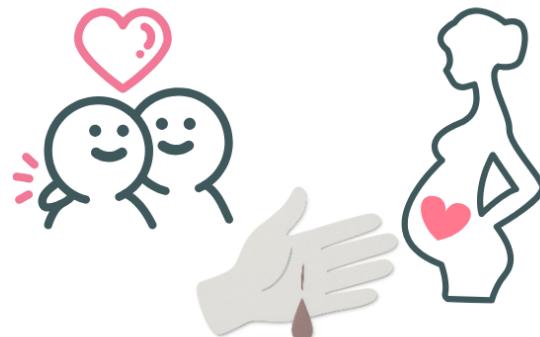
エイズとは、ヒト免疫不全ウイルス (HIV) の感染によって引き起こされる「後天性免疫不全症群」を略した言葉です。HIVによってからだの免疫力が低下し、その結果健康な時には体内に入っても病気を起こさない病原菌にも感染して、様々な症状が出た状態をいいます。

どうやって感染するの?

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、感染をおこします。



検査について

保健所では、名前や住所を知らせず、また、無料で検査を受けることができます。検査をするのが怖い、という人は相談機関に相談してみるのもひとつの方法です。

結果が分かったときに、大きなショックを受ける可能性があります。そのときにどうすればいいかと一緒に考えてくれる援助団体もあります。支えてくれる人はたくさんいます。まずは身近の信頼できる大人に相談してください。

参考: [12月1日は「世界エイズデー」|厚生労働省](#)

トピック2

保健委員会活動記録

感染症対策活動をしていきます!

感染症対策について保健委員会を行いました。保健委員さんにお願いした仕事は、この5つです。



各クラスに
ポスターの掲示



消毒の啓発



教室の換気



消毒液の管理



ドアノブやスイッチの
消毒

保健委員さんだけでなく、KOMAJO生みんなで感染症対策を行っていきましょう! 協力よろしくお願いします♪

トピック3

マスクはきちんと鼻と口に！



風邪やインフルエンザなど冬季に多い感染症が流行する季節における
マスクの効果と正しい使用方法を確認しよう

マスクの効果

マスクが最も効果を発揮するのは
咳やくしゃみのある場合

理由…

しぶきによる周囲の汚染を減少させることができるため。

風邪やインフルエンザ患者は
1回の咳で約10万個
1回のくしゃみで約200万個
のウイルスを放出すると言われています。



効果のちがいは

どれくらい？



マスクなし



マスクあり
(不織布マスク)



100% 30%
吸い込み飛沫量



100% 20%
吐き出し飛沫量

マスクは正しく使おう

マスクの効果を得るために正しくつけよう



鼻と口が
出ている



鼻が
出ている



あごが
出ている



顔との隙間がないように顔にフィットするサイズ・
形のマスクを選ぼう

【正しいマスクの装着ポイント】

- ・鼻と口の両方を確実に覆う。
- ・ゴムひもを耳にかける。
- ・フィットするように調節する。

鼻からあごまでのひだを伸ばす。
鼻の形にワイヤーをフィットさせる。

トピック4

保健室からのお願い



冬休み中に受診をしましょう

病気やケガ、虫歯、アレルギー等がある方は病院を受診して治したり、対処法を確認したりしましょう。
特に、健康診断後に要受診の手紙を受け取った生徒さんで、受診がまだの方は受診をしましょう。



スポーツ振興センターの申請の確認を！

登下校中・学校の授業中や休み時間・部活中におきたケガにおける受診についてはスポーツ振興センターの適応となります。

申請がまだの方は、保健室までお問い合わせください。

詳しくはスポーツ振興センター・災害共済給付HPへ

確認を
お願いします！

保健室からの貸出物の返却をお願いします

ナプキン等の衛生用品やそのほか、保健室から借りたものがある方は
年内に返却をお願いします



高校3年生へ

4月から進学等で新たな生活が待っているかと思
います。

それぞれ、自分の身体は
自分で管理できるように
準備しておきましょう。

