

# 保健だより 12月号



令和4年12月7日  
福井高校 保健室

いよいよ今年も残り1ヵ月を切りました。今年もいろんな出来事があったのではないのでしょうか。どんなことが思い出に残っていますか？ その締めくくりの1ヵ月。充実したものになるといいですね。

福井県内では新型コロナウイルス感染症の流行が第8波に入っています。またそれ以外にも感染性胃腸炎の流行が始まっていたり、季節性インフルエンザの流行も懸念されています。感染症予防対策を徹底して、元気に令和4年を締めくくりましょう。

## ◎出席停止期間について◎

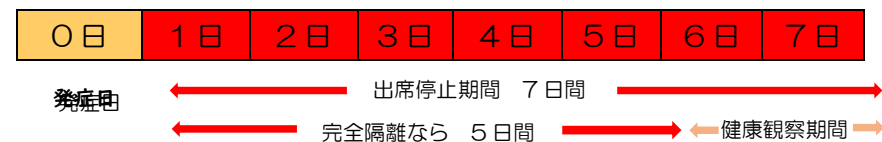
### <新型コロナウイルス感染症 陽性者>

発症日の翌日から数えて7日間。8日目～10日目は感染予防行動の徹底。症状がある場合は自宅で様子を見る。



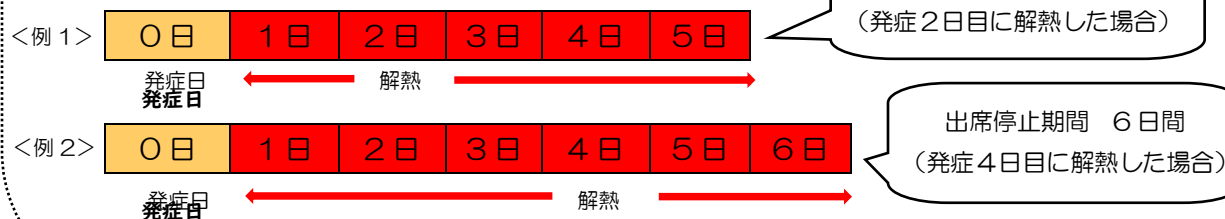
### <新型コロナウイルス感染症 濃厚接触者>

基本は、陽性者と同じ期間出席停止。  
ただし、生活空間を別にするなど、**完全隔離が可能な場合に限り**、5日間出席停止。



### <インフルエンザ>

発症日の翌日から数えて5日間経過かつ解熱後2日間



## ◆自宅待機をお願いします◆

朝から体調が悪かったり、家族に体調不良者がいたりした場合は、登校せず、自宅待機をお願いします。また、体調不良時は必ず受診をしてください。

## ☆12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデーはエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に1988年にWHOが制定しました。



### きちんと知ろう エイズのこと

#### Q エイズって何？

A HIVに感染し、治療をせずにいると、免疫力がだんだん弱くなり、普段なら病気を起こすことのなかった弱い菌やウイルスによって様々な病気が起こります。その状態がエイズです。

#### Q どうやって感染するの？

A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

#### Q 感染の心配があるときは？

A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

©福井県の情報→



HIV (ヒト免疫不全ウイルス)に感染することは=エイズではありません。近年は薬の開発がすすみ、早期発見して治療を行えば、エイズを発症せずに一生を過ごせるようになっていきます。

## ☆12月10日は「世界人権デー」

「人権」とは一人ひとりが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のことです。「人権を守る」ということは“自分を大切にすること”、そして自分と同じように“他の人を大切に考え、行動すること”です。

一人ひとりの違いを認める、自分や周りの人の良いところや素敵などところを見つける、それぞれが大切な存在であることを知る、そしてそういったことについて考える一週間を「人権週間」(12月4日～10日)としています。

- ◆自分の好きなところはどんなところか考えてみよう。  
自分のどんなところが好き？ 自分自身の素敵などところを見つけた分、自分のことをもっと好きになれるかもしれません。
- ◆自分の周りにいる人の素敵などところはどんなところか考えてみよう。  
その人のどんなところが好き？ 改めて考えると、その人の素敵などところにたくさん出会えるかもしれません。
- ◆自分と周りの人と違うところはどんなところか考えてみよう。  
一人ひとりが良いところ、素敵などところを必ず持っていて、その違いを「個性」と言います。得意なことや苦手なこと、好きなこと嫌いなことも人それぞれです。
- ◆世界にも目を向けてみよう！  
世界には、様々な人や様々な暮らしがあります。例えば、髪の毛の色が金色の人や茶色の人、肌の色が黒い人や白い人、瞳の色が黒い人や青い人、話す言葉も国によって違います。でも「ひとりの人」だということはみんな同じです。