

# ほけんだより 12月

令和7年度  
埼玉県立北本高等学校  
保健室

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。ストレッチやラジオ体操、筋トレなど家の中でもできる運動はあります。1日5分だけでも体を動かして心と体をリフレッシュさせましょう。



「世界エイズデー」は、世界中で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WHOが制定したものです。現在、治療法の進歩によってエイズの発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。

## 予防が可能な病気です

正しい知識と行動で予防できます。例えば、最も多い性的接触での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。



## 早期発見で命を守れます

HIV感染を検査で早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。



## こんなことでは感染しません



同じ皿の料理を食べる



握手



トイレの便座



タオルの共有



お風呂

## 感染症に

かからない! うつさない!!

今月号は、後期の保健委員会執行部の皆さんが実践している感染症予防について紹介します。

ぜひ参考にして楽しい冬休みを過ごしてください。

### 保健委員会委員長（2年1組）

私が行っている感染症予防対策は主に二つあります。一つ目は、手洗い・うがいです。当たり前なことだと思う人もいますが、その当たり前を続けることが大事だと私は考えています。ウイルスから自分の身体・生活を守るためには手洗い・うがいは必要不可欠だからです。二つ目は、十分な食事です。睡眠や運動も大事なのですが、私は食事が一番大事だと感じています。これから正月にむけて正月太りしないよう食事量を減らしていませんか？肥満にならないように心がけるのは良いことですが、食事をしっかりと摂らないと免疫力の低下、エネルギー不足での疲労感、筋力の低下などで身体が弱ってしまいます。これをきっかけに自分の生活習慣を一緒に見直してみましょう！



### 保健委員会副委員長（2年4組）

僕が行っている感染予防は二つです。一つ目は寝るときに温かいパーカーを羽織り、布団の上に毛布を掛けて熱を逃がしにくくして、約6時間半以上は眠るようにしています。二つ目は喉を乾燥させないようにすることです。なぜなら以前喉が乾燥しているのに、そのままにしていたら風邪をひいてしまったからです。喉の乾燥の対策として喉が乾いたと思ったら少量でもよいので、炭酸飲料などではなく水やお茶、麦茶などを飲んで喉を適度に潤したりします。冬場はインフルなども流行り出しますので、上で説明した予防方法以外にもしっかり食事をとったり、適度な運動を心がけましょう。



### 保健委員会副委員長（1年1組）



私がやっている感染症対策は、生活習慣を整えることです。それは当たり前のことだと思われるかもしれませんが、この当たり前をどれだけ完璧にできるかが、感染症のリスク軽減につながるのです。その中でも、私が一番気をつけているのは、バランスの良い食生活です。炭水化物や脂肪を取りすぎず、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかり取ることが大切です。私がおすすめる夕食の献立は、ごはん・具沢山野菜スープ(きくらげを入れると良い)・和風ハンバーグ・海藻サラダ・キウイヨーグルトです。栄養バランスといってもあまり難しく考えず、食べ過ぎたもの、食べなかったものを次の食事や翌日の食事で調整してもよいと思います。皆さんとともに学校生活を健康に過ごすために委員会活動を休まず精一杯頑張ります。後期の間、よろしくお願いします。

参考サイト：株式会社味の素、明治

### 保健委員会書記（2年1組）

自分が行っている感染予防は主に二つあります。一つ目はこまめに手を洗うことです。生活していく中で目に見えない細菌やウイルスが手についているのでこまめに手を洗うようにしています。自分が行っている洗い方は、石鹸を使い約10~20秒間かけて洗った後に流水でしっかりと洗い流しています。また、汚れがひどい場合は2度洗いするようにしています。二つ目は外出をするときにマスクをすることです。最近ではコロナやインフルエンザが流行っているので外を出るときにはマスクをするようにしています。また、運動するときは外しますが終わったらすぐマスクをするようにしています。皆さんも体調を崩さないようにこまめに手を洗い、外を出るときにはなるべくマスクをするように心がけましょう。



### 保健委員会書記（1年4組）

私の感染症対策は、温かい飲み物を飲むことと換気をすることです。喉が乾燥しているとウイルスが侵入しやすいため、喉を潤しておくことが大切です。オススメの飲み物は、緑茶、紅茶、ホットレモンです。緑茶と紅茶は、カテキンが含まれていて殺菌効果があるためインフルエンザの予防にも効果があります。ホットレモンは、レモンにビタミンCが含まれますので免疫細胞を活性化させる効果があります。また、クエン酸も含まれているため疲労回復にもおすすめです！換気は、室内の汚れた空気を排出して新鮮な空気を取り入れることで、ウイルスやホコリ、ダニなどの有害物質を排出することができます。また、室内の空気をリフレッシュすることで気分転換になるため授業にも集中できると思います！  
みんなで感染症対策をして健康に過ごしましょう！



### 保健委員会書記（2年4組）

私は感染症を予防するために、主に二つのことを心がけています。一つ目は、こまめな手洗い・うがいです。これは基本ではありますが、最も重要なことです。細菌やウイルスがたくさんついた手のまま過ごしていると、気付かない間にその細菌やウイルスを広げてしまっているかもしれません。こまめに手洗い・うがいをするすることで、その広がりを抑えることができます。ぜひ皆さんも心がけてみてください。二つ目は、十分な睡眠をとることです。睡眠はどんなときでも大切ですが、感染症が流行しやすいこれからの季節こそ大切です。実際に、睡眠不足の人が風邪をひく確率は、十分に休息をとった人よりも約4倍高かったという結果が発表されています。睡眠は身体を休める時間だけでなく、脳を休める時間でもあるため、翌日の生活が軽やかになる効果も期待できます。忙しい毎日ではありますが、ぜひ心がけてみてください。

参考サイト：コロナ禍でみられた睡眠と感染症の相互関係について専門家が解説

