

ほけんだより

倉敷市立西中学校 保健室 令和7年12月

12月の保健目標：冬の感染症を予防しよう

西中でもインフルエンザの人が増えてきました。保健室では、毎日早退する人が増えています。登校する前に体調を確認して検温してみたり、その日の早退する場合の確実な連絡先を確認してきたり、家でも体調について話してみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

☐ ストレスを感じている

☐ あまり運動をしない

☐ 体温が36.5℃以下

☐ 最近あまり笑っていない

☐ 入浴はシャワーのみ

☐ 食欲がない

☐ 野菜をあまり食べない

☐ 寝不足が続いている

☐ 風邪をひきやすい

☐ あまり外出したくない



【0～2個】

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を治せるとなおよいでしょう。

【3～6個】

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

【7～10個】

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。



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（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。

現在、治療法の進歩によって、エイズは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。

お酒のYes/Noクイズ

Q

練習すれば、お酒に強くなれる？

A

NOです！お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは、体内のALDHという酵素によって分解されます。この酵素がよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、もともとこの酵素を持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体質の人はいくら練習しても強くなれません。

NO!

Q

たまになら、一気飲みしてもいい？

A

NOです！一気飲みは、絶対にはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、死亡する恐れがあるからです。

NO!

じんましんに悩んだら・・・

じんましんは、肌にかゆみや赤み、湿疹（赤いポツポツ）が出る皮膚の病気です。原因は、最近やウイルス、アレルギーのほか、寒さや摩擦、ストレスなど、さまざまです。じんましんは、突然現れ、数時間～数日で消える…という症状を繰り返すのが特徴です。じんましんは、放っておくと、慢性じんましんになってしまう恐れがあります。早めに皮膚科を受診しましょう。

