



令和7年度
島尻特別支援学校
保健室

今年も残すところ、あとわずかになりました。もうすぐ冬休みですね。この1年を振り返ってみると、いろいろな出来事があったと思います。みなさんにとって、今年はどんな年だったでしょうか？うまくいったこと、うまくいかなかつたことどちらもあなたが次のステップに進むための大きなエネルギーになるはずです。この1年で得たことを大事にしていきましょうね☆

12月1日は 世界エイズデー



ねん せ かい ほ けん き かん がつ にち せ かい
1988年、WHO(世界保健機関)が12月1日を"World AIDS Day"(世界エイズ
デー)と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。

エイズって何？

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染すること
で起こる病気です。

HIV=エイズではありません。適切な
治療で、エイズ発症は予防できます。

ただりかい エイズの正しい理解を！

エイズと戦っている人の中には、周囲の人の誤つた知識や、差別により苦しんでいる人がいます。エイズに対する正しい理解と支援のシンボルとして世界中でレッドリボンが使われています。

どうやって かんせん 感染するの

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。
日常生活のなかで感染することはありません。感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに検査できます。

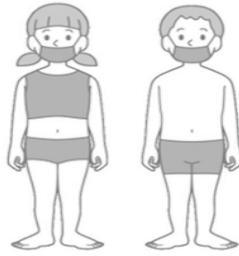


じっさい おんな こ
実際にはこの女の子
かさ ぎ
のようにたくさん重ね着
せずに「半袖+長袖」と
はんそで ながそで
ちようせい
いつた調整しやすい
ふくそう
服装をしてくださいね♪



し 知っていますか？プライベートゾーン

みなさんは、人の身体には「他人がさわってはいけない部分がある」ということを知っていますか？それは、プライベートゾーンと呼ばれ、「自分だけの大切な場所」です。具体的には、水着で隠れる部分（胸・お尻・性器）と口。これらは、ほかの人に勝手に見せたりさわられたりしてはいけません。



そしてもちろん、他の人のプライベートゾーンを勝手に見たりさわってはいけません。学校生活では「くすぐり」や「ふざけあい」の中で、友達とふれあうことがあるかと思います。しかし、それは本当に相手も楽しんでいるのかな？プライベートゾーンをさわっていないかな？ということを、しっかりと考えてみてくださいね。

そのひと言、
手言葉と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

- うるさい！
• こうしてくれると
• うれしいな
- なんでききないの？
• ちょっと
• 通してくれる？
- やめて！
• どうしたら
• できるかな？
- どうして
• 小さい声にしてほしいな



感
染
症
に
気をつけよう



免疫力チェック！



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。

風邪に負けないカラダをつくろう



- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- 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直せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。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。