

# ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室  
2025年12月1日 No.14

## カイロは正しく使おう

保健室でカイロを渡すと間違った使い方をする人がいます。これからの時期に大活躍するカイロですが、使い方を間違えると思わぬケガに繋がる場合があります。みなさんのカイロの使い方は大丈夫ですか?もう一度確認してみましょう。**\*保健室は寒いという理由でカイロ・湯たんぽは渡しません\***



カイロはとても温かくなるので、肌に直接貼るとやけどのように赤くなったり水ぶくれができたりすることがあります。必ず下着や服の上から貼るようにしましょう。

お腹や背中、腰あたりに貼ると体が温まりやすいです。



カイロをつけたまま寝ると、低温やけどの危険が高くなります。寝ているときは熱さに気付かず、長時間カイロが同じ場所に当たって皮膚にダメージを与えててしまいます。



熱いと感じたときはすぐに外すことが大切です。カイロは外の気温や当てる場所によって温度の感じ方が違います。熱いと感じたら、カイロの位置をズラしたり、外したりして調整しましょう。



12月1日は

世界エイズデー

令和7年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

## U=U 検出されない=性感染しない

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・偏見の解消を目的とし、毎年12月1日に世界各国で啓発活動が行われます。

(詳細は、[令和7年度「世界エイズデー」特設ページ|API-Net エイズ予防情報ネット](#))

~今月の保健目標~  
感染症の予防をしよう

## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1~3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物や嘔吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1~2日

#### 症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2~4日程度

#### 症状

咳、喉の痛み、倦怠感、37.5度以上の発熱、味覚障害など

## ~覚えておきたい4つの感染経路~

### 飛沫感染

咳やくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む。

### 接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる。

### 空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む。

### 経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする。

手洗い、うがい、マスクで感染経路を遮断しよう!