



県立出雲崎高等学校  
保健室  
令和7年12月4日

早いもので、2025年もあと1か月となりました。皆さんにとって、この1年はどのような年でしたか？ 楽しかったことやつらかったことなど、色々な出来事があったと思います。1年間を振り返り、来年はどんな自分になりたいかを考えてみましょう。

世間ではインフルエンザが大流行していますが、出雲崎高校でも感染症が少しずつ流行り始めています。油断せずに感染症対策を行い、元気に冬休みを迎えましょう。



## 冬の感染対策特集(後編)

### いろいろな感染症



	おもな症状	感染経路	出席停止期間	予防法
インフルエンザ 	38度以上の発熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなど	飛沫感染 接触感染	発症してから5日 & 解熱してから 2日経つまで	手洗い、  咳エチケット、
新型コロナ ウイルス 感染症 	発熱、咳、 全身のだるさ など	飛沫感染 接触感染 空気感染	発症してから5日 & 症状が軽快して から1日経つまで	換気 
マイコプラズマ 肺炎 	咳、発熱、頭痛など ※咳は数週間続く こともある	飛沫感染 接触感染	症状が軽快し、 全身状態が良くなるまで (登校には医師 の許可が必要)	※インフルエンザと 新型コロナ感染症 はワクチンが あります。
ノロウイルス 感染症 	おう吐、下痢 など	飛沫感染 接触感染 経口感染 空気感染(おう 吐物や便から)		手洗い、 食品の加熱(85℃ で1分以上)、 おう吐した場所の 消毒

感染経路の  
種類

**飛沫感染** … 咳やくしゃみをしたときに飛ぶ唾液の粒子(飛沫)を吸い込むことでうつる。  
**接触感染** … 感染者や病原体で汚染された物を触ることでうつる。  
**経口感染** … 病原体に汚染された食物などを摂取することでうつる。  
**空気感染** … 空気中に漂っている病原体(飛沫核)を吸い込むことでうつる。

# 「心と体の講演会」 質問と回答

9月に行った「心と体の講演会」では、外部講師の方（長岡市男女平等推進センター ウィル ながおか <sup>すなやま</sup> 砂山 <sup>あや</sup> 文 様）からデート DV に関する講演をしていただきました。講演後に行ったアンケートで生徒の皆さんから寄せられた質問に対して、講師の先生が回答を送ってくださいましたので、一部抜粋して紹介します。ぜひ最後まで読み、学びを深めてください。



## Q1. 講師の先生はデート DV を受けたことがあるのか気になりました。

高校生だった私は「デート DV」という言葉を知りませんでした。もしかすると、当時はそのような言葉がなかったのかもしれませんが。言葉知らないわけですから、「デート DV の被害を受けている」と認識することはできなかったと思います。それは加害をした場合でも同じであると思います。

高校生だった私が、講座でお話した「お互いを尊重する」ことができていたかどうかははなはだ疑問です。「若い皆さんには同じ思いをしてほしくない」と切に願います。私のお話したことがその助けになれば幸いです。

## Q2. 過去に DV をされていたら、どうすればよいですか。

DV 被害を受けると心に深い傷を負い、相手から離れた後も、その影響が長年にわたり続くことがあります。もし、あなたが過去の DV 被害に苦しんでいるようでしたら、心のケアが必要かもしれません。

私が所属する「ウィルながおか相談室」（0258-39-9357）でお話をうかがうことができますし、「DV 相談窓口」で検索すると、内閣府が設置している「DV 相談プラス」の情報が表示されます。話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になると思います。

## Q3. 友達でも DV になってしまうことはありますか。

DV は「家庭内の暴力」という意味なので、友人間における暴力はDVとは呼びません。友人関係における「力と支配の関係」は、「いじめ」と定義されるのが一般的かと思います。

もしそのような関係で悩んでいるのであれば、きっぱりと「やめてほしい」と言いましょう。それが難しければ、ひとりで抱え込まず、友だちやあなたのまわりにいる信頼できる人に相談したり、専門の相談窓口（「いじめ相談窓口」で検索すると探せます）を利用したりすることをおすすめします。

## Q4. 保護者から受けた精神的な苦痛は DV ですか。

広い意味では DV に入りますが、保護者からの不適切な対応は「虐待」と呼ぶことが一般的です。あなたが受けている精神的苦痛は内容によっては「虐待」にあたる可能性がありますので、まわりにいる信頼できる大人に相談することをおすすめします。

私が所属する「ウィルながおか相談室」でも相談できますし、「まもろうよ こころ」で検索すると、厚生労働省のホームページ内に相談窓口が紹介されていますので、ご参考になさってください。