

ほけんたより12月

平成30年12月発行
 蕭生高等学校
 生徒保健委員会
 2年3組 床次 花梨
 母藤 陸夢

12月の言葉
 人生は自分を見つけることではない
 自分を創ることなのだ
 ジョージ・バーナート・ショー (アイルランドの作家)

今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬のまん中と言われます。けれど実際には冬の寒さはここからが本番。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんを体調を整えましょう。

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

インフルエンザ	一番多い飛沫感染	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。	抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1〜2日間短縮されます。早めに病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。	食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50〜60%に。 人ごみへの外出はなるべくやめましょう。	せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。 とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。
ノロウイルス (感染性胃腸炎)	(ほとんど経口感染)	おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。	抗ウイルス薬はありません。 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 1〜2日で自然に治ります。 下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう	食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。	便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。 スチームアイロンも効果があります。
	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
	<p>感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで「空気感染」することもあります。</p> 				
	<p>感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 感染した人が調理したものをからうつります。 ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</p> <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p> 	 			<p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>

勉強がはかどる部屋は？

温度
冬は18〜20℃に。暖かすぎて気持ちがいいと、眠くなります

机の配置
ドアに背を向けると、背後が気になる正面に窓があると、外が気になる


環境
気が散る物を手が届くところに置かない
まんが・ゲーム機・スマホ

机の前にスペースを作ると、圧迫感がなくて勉強がはかどる

♪ 疲れたら気分転換 ♪

- からだを軽く動かす
- 窓を開けて空気を入れ替え
- 音楽を聞いてリラックス
- 温かい飲みものや軽食をとる

疲れがたまってるなーと思ったら、今日は早寝するのも大事！



気軽に話そう!

性のけんこう カフェ

相談するのは
恥ずかしい？
そんなことは
ありません。



Q. 生理不順で、
将来赤ちゃんが
できるか心配

A 10代は不安定な人が多いです

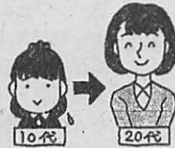
大人の正常な生理周期って？

大体、25~40日くらいです。

3か月以上生理がなければ受診を

ダイエットによる痩せすぎや激しい運動で生理が止まった人も、病院で調べたほうがいいでしょう。

生理が始まってすぐはほとんどの人が生理不順。思春期の間は、からだが未成熟なので、不安定な人が多いのです。20代前半くらいでリズムが整います。



Q. (性感染症)
STIって
なんですか？

ぼく・私には
関係ないよね？

A 性行為で感染する病気

たった一度の性行為でも感染する可能性があります。また、自覚症状がない人も多く、知らないうちに大事なパートナーにうつしてしまったり、重症化するケースも。



他人事ではありません

性器クラミジア感染症について調べた研究では、性交渉の経験がある女子高生の13.1%、男子では6.7%で感染していたという報告もあります(日本性教育協会)。

Q. HIVや
AIDSって？



A HIV感染 → AIDS発症

HIVはヒト免疫不全ウイルスと呼ばれ、感染後数週間以内にインフルエンザのような症状が出ることがありますが、その後数年、症状のない時期があります。進行すると免疫力が極端に低下し、AIDSを引き起こすことがあります。AIDSを発症してしまうと、致死率が高いです。

無料・匿名で
検査ができます

HIVにかかっているかどうか心配なときは、保健所で無料・匿名で検査できます。早期発見できれば、薬で症状を抑えられます。

主なSTI

梅毒

近年、爆発的に増加。陰部や口にできる痛みのない赤いしこりが主な初期症状。

性器ヘルペス

無症状の場合もありますが、性器に水疱ができ痛みが出て、再発を繰り返す場合も。女性に多いです。

性器クラミジア
感染症

非常に多い性感染症。男性は尿道に炎症を起こし、排尿時にしみます。女性は不正出血や下腹部痛などが症状です。

淋菌感染症

男性に増加中。症状は、男性では強い排尿痛、尿道からの多量の分泌物など。女性ではおりものの増加や、排尿痛、頻尿があります。

尖圭コンジローマ

性器や肛門周辺にいぼがびっしりできます。がんの原因になる危険も。

トリコモナス症

女性に多く、悪臭のするおりものやかゆみがあります。不妊の原因になります。

B型肝炎

全身のだるさや黄疸などが出る場合があります。

気になる話題はありましたか？
保健室では性についての相談も受け付けています。
気軽に話しに来てくださいね。



平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。

けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もいます。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE(更新)が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。

