

# 保健だより

平成30年12月14日発行  
大島高校 保健室

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、暦では冬の真ん中と言われます。けれど実際には冬の寒さはここからが本番です。体を冷やさない工夫をして、体調管理をしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年を振り返り来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。



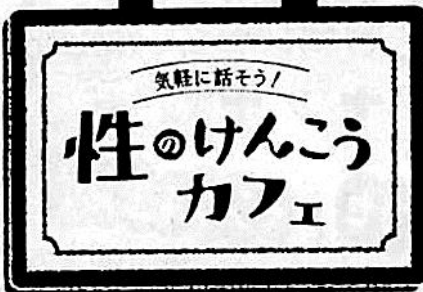
## \*カウンセリングの紹介\*

- カウンセリングを希望する人は、担任の先生が保健室に相談してください。
- 人数が多い場合は時間調整等を行い、日時の決定をします。
- 一回の相談時間は、基本的に50分程度です。
- 保護者の方のみの相談も可能です。
- 相談内容の秘密は守られます。

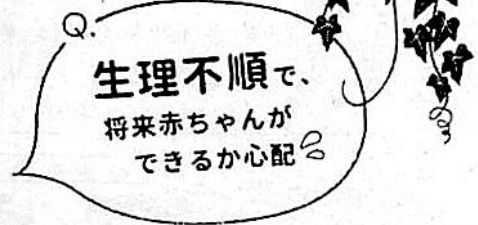
カウンセラー	今後の予定
丸内弥生先生	1月16日(水)

時間：13:30~16:30

場所：教育相談室(管理棟4階)



相談するのは恥ずかしい? そんなことはありません。



### A 10代は不安定な人が多いです

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、からだが無成熟なので、不安定な人が多いです。20代前半くらいでリズムが整います。



### 大人の正常な生理周期って?

大体、25~40日くらいです。

### 3カ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。



### A 性行為で感染する病状

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)。



### 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、排尿時にしみたりします。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液など。女性ではおりもの増加や、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ひっきりできます。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。



# ほけんだより 12月

担当: 1-1三善 平 1-3今里 福田 1-4園 1-6西 1-7荒垣

## 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く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すれば感染のリスクも大きく低下します。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。いまは、「治療法がなく」「死に至る」病気をという認識の人もいます。



進歩するエイズ治療と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!!



## 同性の友だちを好きになっただけかも

Q. これってなんだろう?

性のあり方も、恋の相手もいる、男子の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっている。また、自分の体の性別に違和感がある人... また、自分は、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの?

世の中にはこれをおかしいと思う人もいられるかもしれませんが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで本来にもおかしくなんかないと思います。不変なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。



脱水症状は夏だけのものじゃないって知っていますか? 冬でも、夏みたいに汗をかかでないのに、どうして脱水症状はおこるのでしょうか?

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ていきます。1日に体重1キロあたり、約15mLもの水分が出ていくと言われていいます。冬は

空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。「別にのど渴いていないし...」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

### 生活の中の給水ポイント

- 起床時
- 入浴後
- 寝る前
- ごはんの時



何を表したマークでしょうか?

① 車の運転ができる人のマーク  
② 献血ができる人のマーク  
③ 援助や配慮が必要な人のマーク

これは「ヘルプマーク」と言って、義足や人工関節を使っている人や、障害や難病がある人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。なので、正解は③。障害は、目に見えるとは限りません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。このマークを見かけたら、席をゆすたり、困っていたら声をかけるなど思いやりのある行動を。

## かぜとインフルエンザ

どう違う?

### かぜ

- かぜの原因はウイルスが、ライノウイルスやコロナウイルス他はたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状です。
- 症状がせきや咳がひどい場合は、治療薬は使っても暖かくして、十分な休息をとります。

### インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛と併発することがあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱期間が1〜2日短縮します。



かぜ・インフルエンザの流行は、みんなのSTOP!!

- 自分から防ぐために / みんなから防ぐために
- ・うがい・手洗いをこまめにする
  - ・十分な睡眠をとる
  - ・栄養バランスのとれた食事をとる
  - ・休みの時間には休息をとる
  - ・カゼ気味の時にはマスクをつける
  - ・インフルエンザにかかったら出席停止期間中は家に休養する