

ほけんだより 12月

令和3年12月24日
保健室発行

今年^{ことし}は皆さん^{みな}にとってどんな^{ねん}1年^{しんがた}でしたか？新型コロナウイルス^{しゅうそく}の終息^{しゅうそく}がまだまだみえない状況^{じょうきょう}ですが、
「手洗い^{てあら}・換気^{かんき}・マスク^{ちやくよう}の着用^{こころ}」を心^{しんがた}がけ、新型コロナウイルス^{しゅうそく}だけでなく、他の感染症^{ほか}にも注意^{かんせんしゅう}しましょう。

12月の保健目標 エイズ・性感染症について考えよう

今年^{ことし}の世界エイズデーのキャンペーンテーマ

「レッドリボン 30周年 ~Think Together Again~」

HIV/エイズの治療^{ちりょう}は大きく進歩^{おお}しました。HIV^{しんぼ}に感染^{かんせん}してもいち早く^{はや}治療^{ちりょう}を開始^{かいし}すればエイズの発症^{はつしょう}を抑えながら生活^{せいかつ}を送る^{おく}ことができ、また体内^{たいない}のウイルス量^{りょう}が減少^{げんしょう}すれば、他の人^{ほか}への感染^{かんせん}リスク^{おお}が大きく下げられるようになりました。

レッドリボンは、あなたがエイズに対して、「偏見^{たい}を持っていない」「エイズと共に生きる人々^{へんけん}を差別^ちしない」というメッセージです。差別^{さべつ}や偏見^{へんけん}をなくして、一人一人^{ひとりひとり}が思いやりの心^{おも}を持って、励ましあい、助け合い、仲良く^{なかよ}することができる優しい世^{やさ}の中^よにしたいですね。



HIV・性感染症を防ぐには

性感染症^{せいかんせんしゅう}とは、主にセックス^{おも}（性行為^{せいこうい}）等^{など}、性的接触^{せいできせつよく}でうつる感染症^{かんせんしゅう}です。性感染症^{かんせんしゅう}には、症状^{しょうじょう}がなく、感染^{かんせん}しても気づかない種類^{しゅるい}もあり、知らないうちに他の人^しにうつしてしまう危険^{きけんせい}があります。近年^{きんねん}、若者の性器^{わかもの}クラミジア感染症^{せいき}が増加^{かんせんしゅう}している可能性^{せうか}があるともいわれています。決して、他人事^{かのうせい}ではありません。

正しい知識^{ただ}があなたとパートナー^{ちしき}を守ります^{まも}。

① 主な性感染症^{おも}は性器^{せいき}・泌尿器^{ひにょうき}に症状^{しょうじょう}がでます。

かゆみ^{いた}・痛み^{いた}・いぼ^{いぼ}・おりもの違和感^{いわかん}があれば、ためらわずに受診^{じゅしん}を！

女子^{じょし}は産婦人科^{さんぷじんか}、男子^{だんし}は泌尿器科^{ひにょうきか}で診てもらいましょう。

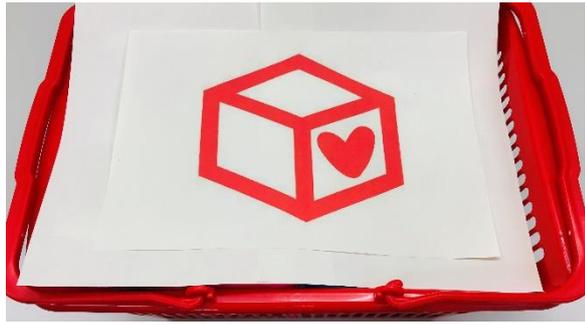
HIV・性感染症^{せいかんせんしゅう}の一部^{いちぶ}の検査^{けんさ}は保健所^{ほけんじょ}などで、無料^{むりよう}・匿名^{とくめい}で受けることができます。

② セックスをしない！

③ 将来^{しょうらい}、セックスをする時は^{とき}コンドーム^つを着ける！

コンドーム^{ひにん}は避妊^{せいじん}だけでなく、性感染症^{せいかんせんしゅう}の予防^{よぼう}にも効果^{こうか}があります。





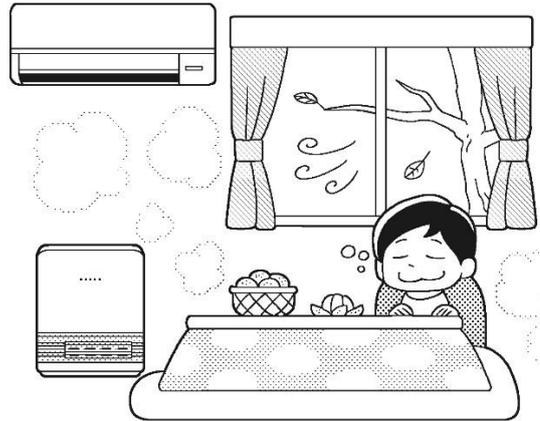
Red Box Japan

レッドボックスジャパンは生理中の若者を支援することを目的としたチャリティー団体です。

本校でも生理用品をいただきました。

女子トイレの個室に生理用品を置いてありますので、必要なときに必要な分を使ってくださいね。

冬も水分補給を忘れずに！



「脱水」といえば、夏に起こると考えがちですが、冬でも、空気が乾燥していたり、汗をかかないために喉の渇きに気がつかなかったりして、知らないうちに脱水症状を起こしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。

☆ 新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの 健康生活 ☆

<p>生活リズム崩さずに！</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事！</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p> <p>キュー</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがいの</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

冬休みも引き続き、検温をして健康観察于チェックシートに記録をして、感染症対策を行いましょう。