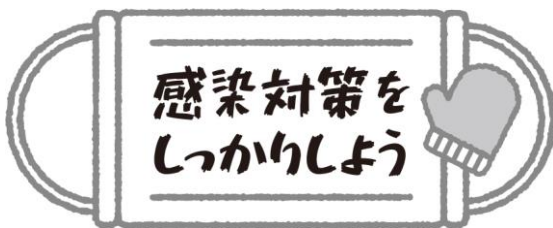




令和4年12月 6日
 一迫商業高等学校
 保健室発行

12月を「師走^{しわす}」と言い「お坊さんが一番忙しいとき」とか「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、一年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名だと言われています。みなさんも忙しさのあまりついつい忘れていないことはありませんか？提出物や医療機関の受診、手洗いなどの感染症対策はどんなに忙しくても忘れないようにしてほしいものです。また、疲れがたまると体の免疫機能が低下し病気に罹りやすくなります。せわしなく過ごすのではなく、ゆとりを持って行動するようにしたいですね。

12月の保健目標：感染症予防に努めよう



新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。本校でも感染者や濃厚接触者が多数報告されている状況です。

学校ではできる限りの感染症対策を行っているところですが、まん延を防止するためには、何よりも一人ひとりの意識と行動が肝心だと私は思っています。

「かからない」「うつさない」を意識した必要最低限の感染症対策を今後も一緒に続けていきましょう。

★一人ひとりができる感染症対策★

- ①マスクは正しく着用（鼻出しダメ！・顎かけダメ！）
- ②手洗い・うがい・手指消毒は丁寧に
（石けんで10秒もみ洗い、流水で15秒すすぐ、2回繰り返すとウイルスはほぼゼロに）
- ③寒くても換気（対角線に窓を開け空気の通り道をつくってクリーンな環境を目指す）
- ④体調不良は無理をせず休む。家族に体調不良者がいる場合も同じ
（欠席が長引く人もいますが、不調が続く場合は心配なので医療機関を受診してください）



体調を崩さないために・・・

3つの首^{あたた}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風^{きたかぜ}がピューツと吹いたら、
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウオーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは
手袋を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

12月のカウンセラー来校日

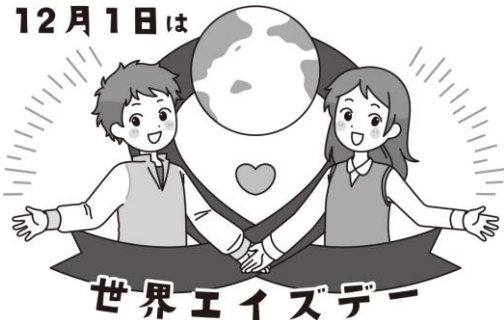
8日（木）・15日（木）

※今月は木曜日が来校日になっています。

- 希望する場合は GoogleForms で当日の朝までに各自申込みをしてください。
教室にあるQRコードから申し込めます。また保健室か大越先生へ直接申込みも可能です。

性感染症を正しく知ろう

12月1日は



予防の第一歩は「正しく知ること」

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

HIVウイルスは非常に弱いウイルスで、感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。でも、コンドームを正しく使用しない性行為には感染のリスクがあります。また、よく知らない相手との性行為も危険です。「たった1回」が、あなたの人生に大きな影響を与えることになるかもしれません。

HIVについて正しく理解し、未来の自分のためにどんな行動をとればよいのか考えることもエイズの感染拡大防止に繋がります。

△性感染症はエイズだけではありません△

クラミジア、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、淋病、トリコモナス症、最近では梅毒が増加傾向にあるようです。

性感染症（STD）

10代、20代に増えている

性感染症（STD）は、性行為で感染する病気です。現在若い世代を中心に増えており、誰もがかかる可能性があるので注意が必要です。

早期発見・早期治療のために

～感染に気づきにくいSTD～ちょっとした症状にも注意しよう

おかしいなと思ったら、すぐに病院で受診しましょう。



●男性…泌尿器科
●女性…産婦人科



◆男性

- ・尿道がむずがゆい、熱っぽい
- ・排尿時の痛み、膿が出る、頻尿

◆女性

- ・おりものが増えた、黄色や泡のようなおりもの、または白くヨーグルト状になったおりものが出る
- ・軽い生理痛のような痛みがある
- ・下着が膿や少量の血で汚れる
- ・陰部がただれ、かゆくなったり痛くなったりする

◆男性・女性

- ・性器周辺に小さな水疱や潰瘍ができる
- ・小豆～エンドウ豆大のしこりがある
- ・性器や肛門にかけて小さなイボができる
- ・唇や口の中、のどなどにできものや潰瘍がある