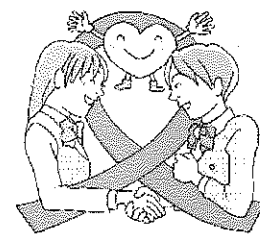
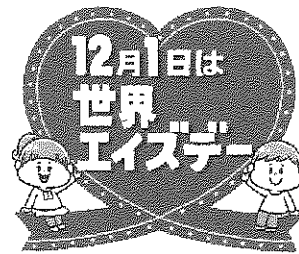
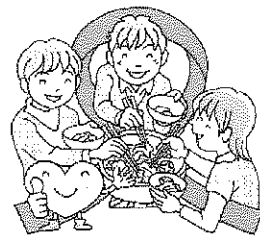




生徒保健委員会 (メンバー)

冬休み号



大切な場面です...

自分の力を **引き出す** ために

・入試・定期考査に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、入試や定期考査は朝(午前中)から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も...?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。

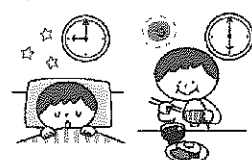


まず手洗いで予防を!

・体調管理を最優先に

「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は、生活すべての基本。加えていまの季節は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、手指消毒、人混みを避けるなど「うつらない」、そして「うつさない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう!

規則正しい生活リズム



知って防ごう!! 性感染症

「性感染症」とは、セックスなどの性行為により感染する病気のこと。その原因は細菌・ウイルスなどの微生物で、よく知られているエイズもHIVというウイルスによって発症する性感染症のひとつです。

エイズって何?

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。HIV=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。



どうやって感染するの?

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

どうやって感染する??

原因となる微生物は主に感染者の精液、膣分泌液、血液、皮膚のただれた部分などに含まれていて、性行為の際に性器、肛門、目、口、などの粘膜や皮膚から感染します。

(2018. 健康教室12月号より)

元カレ、元カノ、その元カレ、元カノ...もしも自分の知らない誰かが感染していたら... 性感染症はこうやって広がっていきます



どんな症状が出る??

主な症状は下のクイズにのっています!
た・だ・し!

男性・女性とも特に症状が出ないことも時々

「無症状=感染していない」とは限りません

知っておきたい!! 性感染症の種類

種類	症状	潜伏期間
☆ 性器クラミジア	自覚症状はとくにないが、重症化するとお腹が痛くなる。	お産の場合 約10年
☆ 淋菌感染症	性器や足の付け根等にしこり、進行すると皮膚や粘膜に炎症が。	1~3週間
☆ 梅毒	性器やその周辺に鶏のつばきの瘡、イボができる。	3週間~8ヶ月
☆ HIV	鼻汁のおねおねの。重症化するとお腹が痛くなる。	2~10日
☆ 性器ヘルペスウイルス感染症	自覚症状はない(2~4週間がかかるといった症状が出ることもある)。AIDSを発症すると免疫力が下がる。	2~7日
☆ 尖圭コンジローマ	外性器や周囲に木の子の痛み。重症化すると発熱。	3~6週間

何科を受診すればいいの?
女子:産婦人科・皮膚科へ
男子:泌尿器科・皮膚科へ
Hospital

受診するときのルール
性感染症は症状が出ない場合も、外見で判断できない場合も多く、感染していることに気がつかないこともある。もし自分や相手のどちらかでも感染していたらパートナーと一緒にいくことが大切!

性感染症にならないために覚えておいてほしいこと

- ① 性交渉をしない
 - ② するならば必ずコンドーム
 - ③ 心配な時は三人で受診
- しなくても愛情を感じて幸せな気持ちになれるよね。
- 感染の予防だけでなく望まぬ妊娠を防ぐことにもなります。
- どちらかだけが治療しても、相手からまた感染してしまいます。

受験生のみなさん! つもつとふんばり!

あせり緊張ストレスに負けないで!!

睡眠時間はしっかりと確保して!

睡眠不足は集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい... 試験が9時からだとすると...

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...