

ほけんだより

栃木県立益子芳星高等学校



平成 30 年も残すところあと少し。

「平成最後の〇〇」とは、今年よく聞いたフレーズです。平成最後の 12 月、あなたはどんな風に過ごしますか？

保健室は今年も様々な出来事がありました。楽しいことばかりでないことは「保健室ノート」を読めばわかります。過去に起きた出来事自体は変わりませんが、とらえ方が違うと気分も行動も違ってきます。

例えばグループ内でのケンカ。辛い出来事だったかも知れないけれど、「あのケンカのおかげで少しだけ強くなれた」「前より本音で付き合えるようになった」ととらえれば、悪いことばかりではなかったと思えるはずです。

平成最後の 12 月、今年の出来事をポジティブにとらえ直す時間に試ってみてはいかがでしょうか？
とらえ方を変える“くせ”を身に付けたら、来年は今より少し楽に過ごせると思います。



身近なボランティア 献血 12月13日(木)

申し込みは
12月7日まで！

今、時代は少子高齢化社会。
若年層の献血者が減少しています。
健康な人にしかできないボランティア。
少しの勇気が必要かも知れませんが、
ぜひ、ご協力をお願いします！！

		200ml 献血	400ml 献血
男子	年齢	16才から	17才から
	体重	45 kg以上	50 kg以上
女子	年齢	16才から	18才から
	体重	40 kg以上	50 kg以上



献血はなぜ必要？



人工的に造れない！

現代は医療技術がどんどん進歩しています。
でも、血液はいまだに人工的に造ることができません。だから、「献血」で血液を集めるしかないのです。

長期保存ができない！

血液は生きた細胞の集まりなので、長い間保存ができません。
いつでも患者さんに血液を届けられるように、毎日新しい血液を確保しなくてははいけません。

1日約3,000人！

何の数字だと思いますか？
輸血を受けている患者さんの数です。
毎日、こんなに多くの患者さんが、血液を必要としています。

最多はがん治療！

輸血はどういう時に使われるのでしょうか？
大けがした時に使われるイメージがありますが、けが治療はわずか3%で、病気の治療が80%を占めます。そのため、血液は常に必要とされています。

STI(性感染症)って???

STIは性行為で感染する病気。たった一度の性行為でも感染の可能性があります。自覚症状がない人も多く、知らないうちにパートナーにうつしてしまったり、重症化することもあります。

クラミジアは特に女子の感染者が多く、ある調査では性交渉の経験がある高校生の女子で13.1%、男子で6.7%が感染していたとの報告もあります。女子の7~8人に1人が感染している計算です。(日本性教育協会)

スクールカウンセラー来校日

跡見学園女子大学教授
臨床心理士 伊澤成男 先生

12月 13日 (木)	9:00 ~14:30
1月 24日 (木)	9:00 ~12:00
2月 14日 (木)	

教育相談係・担任へ申し込んでください

主なSTI

性器クラミジア感染症

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

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あります。女子に多いです。

STIかもと思ったら

梅毒

近年、爆発的に増加中。男子は中高年中心ですが、女子は若者に集中しています。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です。

トリコモナス症

女子に多く、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。

男子は泌尿器科、女子は婦人科

淋菌感染症

男子に増加中。症状は男子では強い排尿痛、尿道からの多量の分泌物など。女子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

性器や肛門周辺にイボがびっしりできます。がんの原因になる危険もあります。



インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- 温度 20~25℃
- 湿度 50~60%

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- 外から帰ったら
- 食事の前に

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ・喉にして出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- 乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- マスクもこの(線毛)の乾燥を防ぎます

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- 1時間に1回
- 対角線の窓を開ける

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

インフルエンザの感染が一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

からだを冷やさない

適度な運動をする

ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

そろそろ本格的なシーズンです