

ほ け ん だ よ り

令和4年12月鹿沼東高校保健室



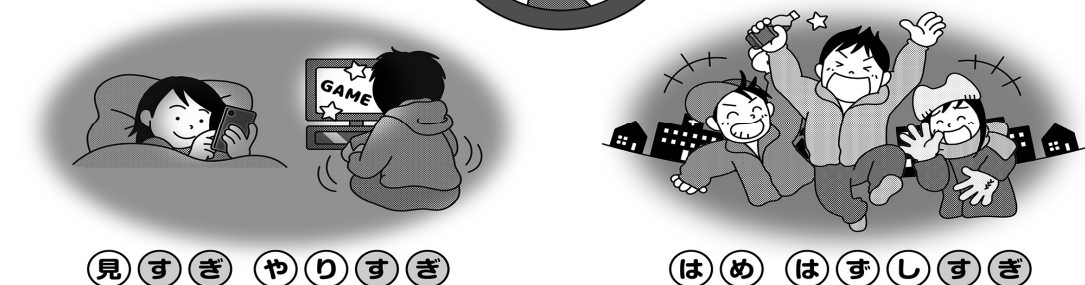
今年の〇〇、
今年のうちに。

期末テストが終わり、保健室にはテストの結果にショックを受けた人たちがやって来ています。「テスト前に勉強したんだけど(短期記憶は脳に定着せず本物の学力にはなりません)」「やろうとは思ってたけど」「追いこまれないとやる気でないタイプで(いや、十分に追いこまれていたと思うけど@阿部、心の声)」「気分乗らないとやる気が起きなくて」…様々な理由が語られますが、共

通点は普段からコツコツとやるべきことをやらなかった「やり残しがある」に加え「やる気がない」という点です。「やる気」、欲しいですね。実は「やる気」は待っていても起きないことが分かっています。「やる気スイッチは自分で入れるもの」なのです。脳科学者・池谷裕二氏によると、「体は脳の支配下にあると思われがちだが、本当は逆で、体が主導権を握っている」のだそうです。つまり、楽しいから笑うのではなく「笑うから楽しい」、やる気が出たからやるのではなく「やるからやる気が出る」のです。まずは体を動かさない限り、やる気スイッチは入りません。難しく考えすぎず、できない理由を探さず、やれることから始めましょう。日々の小さくとも誠実な積み重ねが将来を作ります。将来ばかりに気を取られ、今やるべき積み重ねをしなかったら、将来は見えません。みなさんには知らないこと、分からないこと、できないことがいっぱいあるのが当然です。だから学生として学んでいるのです。知らなければ学べばいいし、分からなければ聞けばいいのです。それは恥ずかしいことではありません。私は大人になった今でも世界は分からないことだらけで、自分で調べたり、人に聞いたりしています。知識、知恵、経験を得ることによって、様々な困りごとに対し、改善・解決に向けて動き出せるようになります。



ピーッ! 冬休み **〇〇すぎに注意**

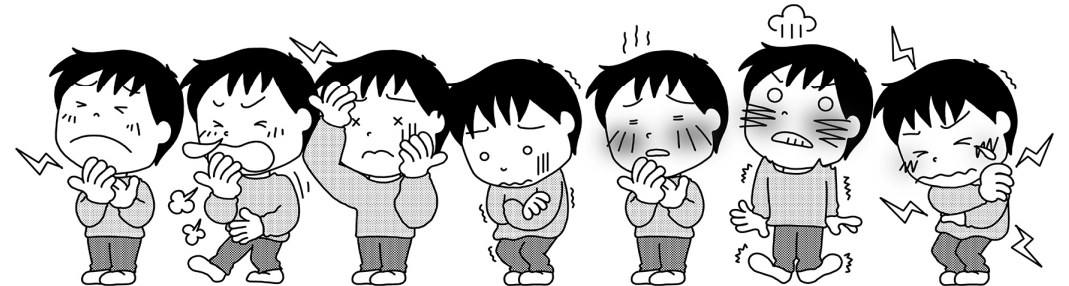


インフルエンザかな? コロナかな?

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



インフルエンザの特徴は、症状が急激に進行し、重症化すること。急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み…このような症状が見られたらインフルエンザを疑いましょう。しかし、新型コロナも似たような症状のため、見分けがつかません。時々、阿部に「どっちですか?」と聞く人がいるのですが、分かりません。お医者さんに相談しましょう。

インフルエンザ、新型コロナに感染したら出席停止になります。登校を再開するときの「登校申し出書」の提出は、今年度は必要ありません。

新型コロナウイルス感染症に感染された方へ

症状が長引く (罹患後症状) **?**
ことがあることを知っていますか

新型コロナウイルス感染症にかかった後、ほとんどの方は時間経過とともに症状が改善します。いまだ不明な点が多いですが、一部の方で長引く症状 (罹患後症状、いわゆる後遺症) があることがわかってきました。

罹患後症状の例

疲労感・倦怠感	関節痛	筋肉痛	咳
喀痰	息切れ	胸痛	脱毛
記憶障害	集中力低下	頭痛	抑うつ
嗅覚障害	味覚障害	動悸	下痢
腹痛	睡眠障害	筋力低下	

(参考1) 新型コロナウイルス感染症診療の手引き 別冊 罹患後症状のマネジメント
<https://www.mhlw.go.jp/content/000952747.pdf>

(参考2) WHO (世界保健機関) は、罹患後症状について「新型コロナウイルスに罹患した人にみられ、少なくとも2カ月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもの、通常は発症から3カ月経った時点にもみられる。」と定義しています。

症状が改善せず続く場合には…?
(新たに症状が出現した場合も含みます。)

**かかりつけ医等や
地域の医療機関に相談しましょう。**

※ 自治体によっては、相談窓口を設置している場合や相談できる医療機関のリストをホームページで公開している場合があります。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和4年9月15日作成



(新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応/厚生労働省)

12月1日は「世界エイズデー」でした。



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。

●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。



●どんな症状が出る？

主な症状として、男性の場合は排尿時の痛み・かゆみ、膿が出るなど、女性の場合は「おりもの」の量が増える、性器の痛み・かゆみなどがあります。ただし、男性・女性とも特に症状が出ないことも多く、『無症状＝感染していない』とは限りません。

●性感染症を防ぐためには？

- 性行為をしない
- 性行為をする場合はパートナーに限る
- 性行為をするときはコンドームを着用する



2022年、梅毒(ばいどく)が過去最多に。

梅毒は2010年代以降から増加しており、2022年は感染症法施行以来、最多となり、感染報告数が1万例を超えました。感染力が高く、何度でも感染する可能性のある病気です。

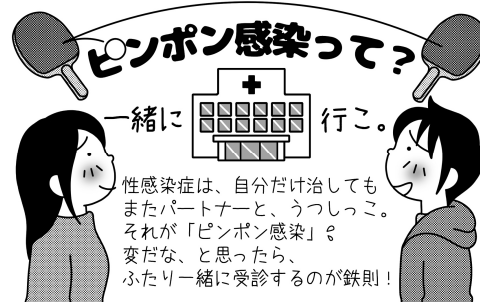
【梅毒とは】梅毒スピロヘータによる性感染症で、性行為によって感染します。感染からおおよそ1か月後に梅毒スピロヘータが感染した部位に潰瘍が現れます(一期梅毒)。

放置しておくと感染から1～3か月後に皮膚のブツブツが手のひらや足の裏を含めて全身に出現したり、発熱、だるさなどが現れます(二期梅毒)。

一期、二期ともに放置すると症状は消失しますが、症状が消えても治療しないと治りません。この状態を潜伏梅毒と呼び、他の人に感染させることがあります。妊婦さんが感染すると胎児が感染し、皮膚にブツブツができたり、知的障害、麻痺などがみられることのある先天梅毒となることがあります。

【診断】血液検査によって診断可能。保健所・健康福祉センターに問い合わせると、無料で検査できることを教えてもらえます。

【治療】抗生物質を用います。

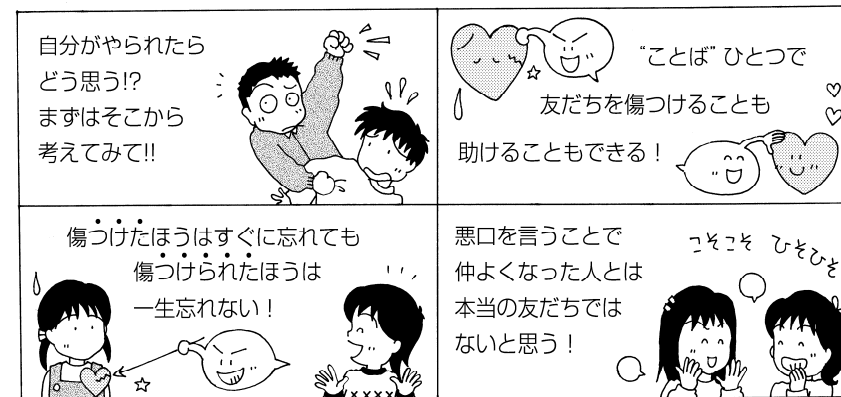


一緒に 行こ。
性感染症は、自分だけ治してもまたパートナーと、うつしっこ。それが「ピンポン感染」。変だな、と思ったら、ふたり一緒に受診するのが鉄則!

12月10日は「世界人権デー」でした。



誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。



阿部がおススメするプチ動画 自己成長するための参考にどうぞ



●“ちょい難チャレンジ”してみませんか？

～問題解決できる自分になろう

(動画:問題解決能力の身につけ方～精神科医・樺沢紫苑～3分18秒)

●し～んぱ～い(心配)ないさ～♪(by ライオンキング)

～不安を取り除く方法

(動画:「不安を取り除く」脳科学的なスゴい方法!～精神科医・樺沢紫苑～2分41秒)



阿部コラム 先月、姉を誘って「ベルサイユのばら(ベルばら)展」と「劇団四季・ライオンキング」をはしごする姉妹デートを楽しんできました。ベルばら展の話は生徒のみなさんには全く通じず、同世代の先生方にはしっかり通じました。ベルばらは今から50年前に連載開始された、フランス革命の勉強が捗る名作少女漫画です。色褪せた手書きの原稿(本物!)を拝見し、その後は草をも人が演じるライオンキングを観劇し、AIにはない人間の底力に圧倒されました。人間である私が生み出せる価値あるものとは何なのか?何ができるのか?そのために何が必要か?そんなことを考えた一日でした。そして、ベルばら原稿を見て真っ先に「これ、今だったらお値段おいくら?」と呟いてしまったことを反省し、純粋な心を取り戻そうと思いました。