



栃木県立佐野東高等学校
保健室

先日、日本医師会は新型コロナの感染拡大が第8波に入ったとの認識を示しました。栃木県でも11月に1日の感染者数が3ヶ月ぶりに2,000名を超えた日もありました。これから受験を控えている3年生にとっては、ますますの感染対策が必要になってきます。

昼食時は黙食していますか？教室の換気はどうですか？こまめな手洗いしていますか？抗原検査キットが売り切れている薬局も多いと聞きました。

体調が悪いときは無理しないで休むことが自分や周りの人を守ることに繋がります。

換気のポイント



<換気方法>

- ・教室の2か所を常にかけておく常時換気
- ・寒い場合は30分に1回以上2~3分全ての窓を開ける

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



<12月のスクールカウンセラー来校日>

12/12(月) 山崎先生

12/19(月) 山崎先生

12/21(水) 藤田先生 すでに予約が入っています。





エイズに関する電話相談 0120-177-812
厚生労働省 公益財団法人エイズ予防財団 エイズ予防情報ネット
<https://api-net.jp/>

毎年12月1日は『世界エイズデー』です。令和4年度のキャンペーンテーマは「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」です。

- ・性感染症のこと
- ・多様性こと
- ・差別、人権のこと など

世界エイズデーをきっかけに考えてほしいと思います。皆さんの周りにはどんな人がいますか？相手の立場になって考えるとどのような行動をすればよいのか気づきますね。すべての人が心地よく暮らせるように身近なことから意識していきましょう。



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。

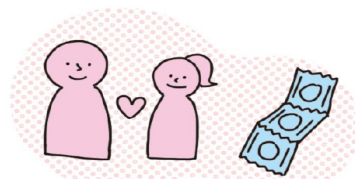


●どんな症状が出る？

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



保健室からのお願い

最近、ベッドを使って休養した後、布団が乱れたままになっていることが多くなってきました。次に使う人が残念に思わないように直してから退室しましょう。

