

ほけんだより 夏

保健室 / 年 月 日発行



暑い日が続きますね。熱中症の予防には、水分補給が欠かせません。朝夕、地面に水をまく“打ち水”は、立ち上る熱気をやわらげ、ほんのり涼しくしてくれます。そして、私たちの体には、50～60%の水分が含まれています。

8月1日は「水の日」。さまざまな形で、私たちの生活や健康を支えている水の大切さを思い出す日にしませんか？

★この文章の中に「水」という文字は何回出てきたでしょう？（答えは欄外に）

保健室からの
お知らせ カラコンも含め、コンタクトレンズは高度管理医療機器です。正しく使用・管理しなければ、目に重大な障害を与え、ということ絶対に忘れないでください。

ばいどく 梅毒 性感染症の1つで、原因菌を排出している人との性行為で感染します。抗生物質による治療の普及で患者数は激減していましたが、ここ数年、再流行の傾向がみられ、日本でも、2013年の報告数が前年の1.4倍増となっています。

性的接触による感染のうち、男性の約半数は同性間または同性／異性間の性的接触で、女性は9割近くが異性との性的接触で感染しています。感染の危険を伴う性行為を避けることが、いちばんの予防法です。



TOPICS 話題の11月号

夏休みに気をつけたい感染症

海外旅行

で気をつけて!!

ない病気がある!?

「ところ変われば品変わる」と言うように、世界中には、さまざまな生活・文化があり、病気や医療のあり方も大きく違います。

日本にはない病気のある国や地域もあり、日本国内と同じように考えて行動していると、感染のリスクにさらされることも…。出かける前に、正しい情報を身につけておきましょう。

.....特に気をつけたい感染源は、この3つ



- 感染症を防ぐ行動のポイント**
- こまめに手洗い
感染症予防の基本。石けんと流水で洗いましょう。
 - 生ものを避ける
生水や生の食べもの（野菜・果物、魚介類など）は、口にしないこと。氷にも注意が必要です。
 - 虫よけ対策・動物に近づかない
虫よけ剤を使い、手足をおおう服装で。動物には近づかない・手を出さないのが鉄則です。
 - 必要に応じて予防接種を
行き先によって、予防接種が必要な場合もあるので、事前に確認しておきましょう。

最新情報をチェック!!
▶厚生労働省検疫所 FORTHホームページ
▶外務省 海外安全ホームページ

性感染症

に気をつけて!!

誰にでもリスクはあります.....

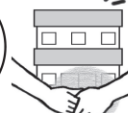
「性感染症」は、性的接触によって感染する病気です。一度でも性的接触をもった経験があれば、誰にでも感染のリスクがあります。特別な人だけがかかる病気ではないのです。

オトナの病気でしょ？



代表的な性感染症（性器クラミジア、淋菌感染症、尖圭コンジローマ、性器ヘルペス感染症）の感染者は、約半数が10代・20代の人です。高校生でも、感染している人はいるのです。

検査や治療はどこで？



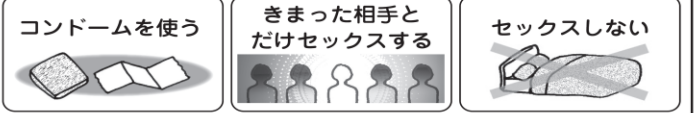
保健所では、無料・匿名で検査が受けられます。また、気になる症状があったら、パートナーと一緒に治療を受けることが大切です（男子は泌尿器科、女子は婦人科へ）。

どんな行為が危険？



- 膣性交（膣にペニスを挿入するセックス）
 - 口性交（手や口を使うセックス）
 - 肛門性交（肛門にペニスを挿入するセックス）
- 相手が多ければ、リスクも増えます。

.....性感染症を防ぐために



どの方法を選ぶかは、あなた次第です。

(09:2772)

《参考：月刊 健》

《足立校生へ：素敵な歌詞をみつけました》

“Let it go” ～ありのまま～ 「アナと雪の女王」の歌（抜粋）

戸惑い傷つき 誰にも打ち明けずに

悩んでいたそれももう やめよう

ありのままの 姿見せるのよ

ありのままの 自分になるの

何も怖くない 風よ吹け 少しも寒くないわ

悩んだことが嘘みたいね

だってもう自由よ なんでも出来る

どこまでやれるか 自分を試したいの

そうよ変わるのよ 私

もう決めたの これでいいの 自分を好きになって

これでいいの 自分を信じて

光浴びながら 歩き出そう