

保健通信12月

令和6年11月29日発行

滋賀県立八幡工業高等学校

保健室

今年の登校日も、残りわずかとなりました。期末考査を乗り切れば、半日授業が続き、あっという間に冬休みに突入です。学期末の成績表とともに、健康面についても振り返ってみてください。防ぐことができたケガや、体調不良はありませんでしたか？夜更かしや朝ごはん抜きで体調を崩しては、元気に1日学校で過ごすことはできません。本校でも、インフルエンザが流行しています。手洗い・うがい・換気・マスク着用などの感染症対策を強化しましょう。

12月の予定

心臓検診票 配布（1・2年生）

2月の心電図検査に必要なものです。

配布日：12月23日 終業式の日

提出日：1月 7日 始業式の日 厳守

※必ず保護者の方に記入してもらうこと！

※予備はありません。なくさない！汚さない！

献血のお知らせ 配布（3年生）

1月7日に献血説明会、2月14日に学校での献血があります。ぜひ参加してください😊

保健室からのお知らせ

12月から養護教諭がかわります。

杉江 悠紀子 先生

が育児休暇より復帰され、みなさんを支援してまいります。

かわらず保健室には、若林先生・川崎先生もおられます。

何か困りごとなどあるときは、保健室を訪ねてください。



別れるカップル と 別れないカップルの違いは？ ふれあいの12段階

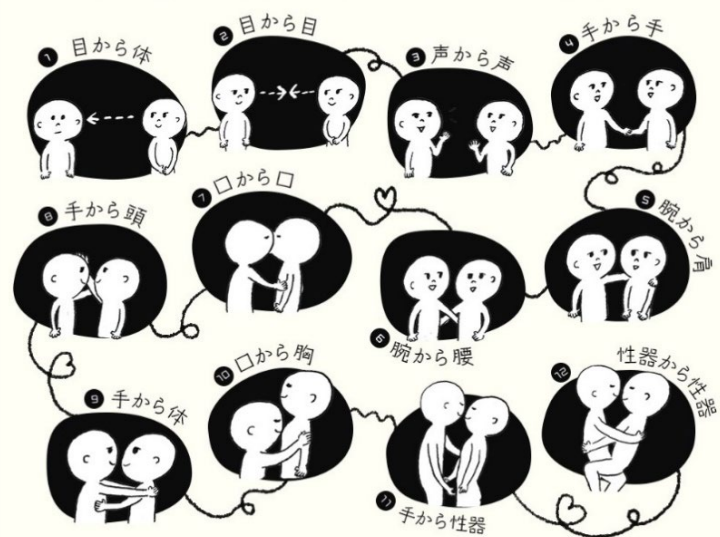
クリスマスが近づいてきました🎄

冬の寒さが、大好きな人と手をつないだり、ぎゅっとくっつくたい気持ちを後押ししてくれることでしょう。

そんな2人に。また、これから交際が始まるかもしれないみなさんに、ふれあいの12段階を紹介します。ふれあいの12段階とは、性のふれあいについて、恋人同士がどんな過程で親密になるかを12段階に分けて表したものです。この段階をゆっくりと時間をかけて進んだカップルは長続きすると言われています。

ただし！必ずしもセックスを2人のふれあいの最終ゴールにする必要はありません。

大切なのは、「性のふれあい」には段階があることを意識することです。恋人関係に限らず、相手を尊重することは人間関係作りの基本です。自分の気持ちを伝える、相手の気持ちを聞くことを大切にして、より良い関係を築いてください。



“Aセクシュアル”

他者に対して、性的欲求・恋愛感情がわからない性的指向です。性的指向は、自分の意思で変えたり選んだりすることはできないと言われています。異性を愛することが当たり前とは限りません。性のあり方は人それぞれ違うことを知っておきましょう。

【参考・引用】

“セシル知ろう、話そう、性のモヤモヤ”, <https://seicil.com/>

“with セシル性教育お役立ちプラットフォーム”, <https://with.seicil.com/>

何ができる？月経時のサポート

10月29日の健康教育講演会では、名古屋市の成田産婦人科 院長：伊藤先生に「おとなになるまでに知っておきたい女性のカラダと健康のこと」についてご講義いただきました。事後アンケートでは、月経中の女性にどう寄り添ったらいいか？男性は何ができるか？という質問が多くありました。まだまだ日本でも、月経について聞きにくい。月経のつらさを伝えにくい。という雰囲気があるかもしれません。今回の講演会で学んだ、異性へ寄り添う気持ちをこれからも大切にしてください。月経時のサポート、例えばこんなことはいかがでしょう？月経中の不調や程度は人それぞれ違うため、何気なく「何ができることはあるか？」聞き出すのもいいかもしれません。

PMSのおもな症状



- 胸やおなかが張る
- 手足のむくみ
- にきび・吹き出物 肌荒れ
- 体重が増える
- 便秘、肩こり、頭痛
- 気分が落ち込んだり不安になる
- イライラしたり怒りっぽくなる
- 無気力になったり集中力がなくなる
- …など

このような症状が
3回続けて
起こっていれば
PMSかもしれないわ



部屋の温度調整やあったかい飲み物を用意してほしい！
(体を温めると楽になります。)

返信 >

家事など手伝ってほしい！
(月経中は、お母さんや奥さんが安静に過ごせるように気遣いしましょう。)

返信 >

気に障ることを言わないで！
×生理やからイライラしてるんやろ？(地雷です。)
◎体調悪そう、何かできることある？

返信 >

腰やおなか、痛いところをさすってほしい！
(関係性によります。)

返信 >

12月1日は世界エイズデー



Undetectable = Untransmittable
検出限界値未満は HIV 感染しない

STOP AIDS

12月1日は世界エイズデー

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。

治療の進歩により、HIV 治療を受け、血液中のウイルス量が検査で検出できない程度に最低6か月以上持続的に抑えられている HIV 陽性者からは、性行為によって HIV が感染することがないと確認されています。
これが Undetectable(検出限界値未満)=Untransmittable(HIV に感染していない)を略して U=U と言います。

差別や偏見の解消につながるよう、HIV/エイズに関する最新の知識を学ぶことはとても大切です。

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見を持っていない。エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージ。レッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身に着け、エイズのことをみんなで考えましょう。