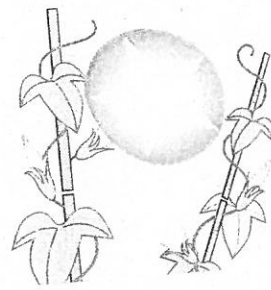


ほけんだより 7月



新しい学年が始まったと思ったら、保健室にある2016年のカレンダーも残り半分になってしまいました。

これを、「まだ半分もある」と思う人もいれば、「もう半分しかない」と思う人もいるでしょう。

明日から皆さんが楽しみにしている、夏休みが始まります。夏休みはこれまでの、生活を振り返り立て直す大きなチャンスでもあります。

皆さんが、色々な経験をして成長し8月23日に元気な姿で学校に登校するのを楽しみにしています。

もう一度考えよう男女交際のあり方

7月7日昼間主1年生を対象とした、「思春期の性・いのち・心豊かに」の演題で、家庭教育インストラクターの蘆野先生を講師にお迎えし、高校生の現状や性感染症、望まぬ妊娠などの問題点を分りやすく、お話していただきました。

講話を聞いた皆さんからは、「生命の大切さ、性感染症の怖さが、わかりました。」「たいせつな相手を守る方法」や「これからは、自分の意見をしっかり持って、性について理解を深めていきたいです。」等の感想が、寄せられました。

ほとんどの感染症は検査でわかります。うつってしまったても早く発見して、きちんと治療すれば治りますので、早めに受診することが大切です。

こんな生活・行動が夏休みにイロコト

これはもう...
 援助交際
 タバコ
 家出
 アルコール
 薬物

クーラーのかけすぎ
 長時間使用せず
 外気温との差は5℃以内

夜ふかし
 睡眠時間をしっかり確保しよう

深夜の外出
 夏休みの解放感に流されなくて! 暗い夜道は危険がいっぱい!

食事抜き
 暑くて食欲が出なくても3度の食事はしっかりとろう
 お菓子の食べすぎにも注意!

清涼飲料水の飲みすぎ
 オシロイ... 糖分のとりすぎが心配...
 汗をかいたら、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう

夏休み中、部活動などで学校に来る人もいます。熱中症や怪我など注意して練習に励んでください。また、健康診断のお知らせを配付しました。健康診断で異常があった人は、この機会にしっかり治してしましましょう。

夏休みには、病気の治療・検査を!



症状からチェックしよう! STI

「なんだかいつもと違うぞ」と感じたら、自分の症状を入念にチェック。STIは早期発見、早期治療が大切です。

排尿時に痛みがある

- 排尿時に痛みがある
→ 淋菌感染症、性器クラミジア感染症、膣カンジダ症、トリコモナス症など

- 軽い下腹部痛がある
→ 性器クラミジア感染症など

いま10~20代の若者を中心にSTI(性感染症)が急増しています。

「もしかしたら・・・」と思ったら迷わず受診しましょう。

1. まずは専門医に相談しましょう。(産婦人科・泌尿器科・皮膚科など)
2. 治療の時はパートナーと一緒に2人で治療を受けましょう。
3. 完治するまで医師の指示に従い通院しましょう。

※いま増えているSTIには、感染していても無症状だったり、軽い下腹部痛ぐらいで気づかな場合も多くあります。

外陰部に異常がある

- 皮膚が赤くなり、かゆみがある
→ 膣カンジダ症、トリコモナス症など
- 水疱ができ、かゆみが出て、強い痛みや熱を感じる
→ 性器ヘルペスウイルス感染症
- カリフラワー状のイボができた
→ 菜花コンジローマ
- 硬いしこりができ、もものつけ根が硬くはれる
→ 梅毒

おりものがいつもと違う

- おりものの量が増えた
→ 性器クラミジア感染症、淋菌感染症など
- 白いカッテージチーズ状のおりものが出る
→ 膣カンジダ症
- 白または黄色の泡状のおりものが出る
→ トリコモナス症

