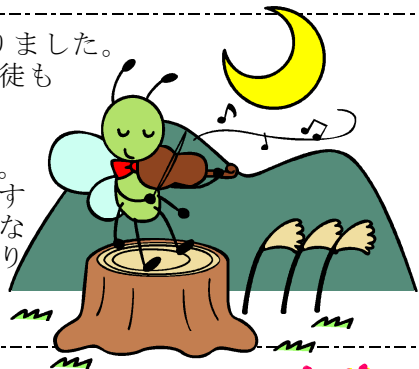


前南 保健だより

平成30年11月14日(水)・前橋南高校 保健室 発行 No. 4

雨のため順延となったマラソン大会も無事に終わりました。日頃の練習の成果を発揮して、達成感を味わえた生徒もたくさんいたことと思います。

話は変わりますが、肌寒い日が続いていますので、風邪などで体調を崩している生徒も見受けられます。これから本格的に季節は冬へと移り変わっていきますので、手洗い・うがいの励行、咳エチケット、十分な睡眠と栄養を心がけ、インフルエンザ対策もしっかり行っていきましょう。



1学年を対象に 性・エイズ講演会が開かれました！



10月18日(木)の7校時、NPO法人ひこばえ 理事長の茂木直子様を講師にお迎えし、「デートDV～被害者にも加害者にもならないために～」と題した講演会が体育館で開かれました。高校生にとって身近な話題であるデートDVについて知識を深めるとともに、性感染症予防対策についても詳しく学ぶことができました。



デートDV

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、配偶者やパートナーなど親しい間柄でおこる暴力のことです。交際中の男女間でおこる暴力をデートDVと言います。暴力は犯罪です。決して許されるものではありません。(恋人同士6人に1人が該当)

こんなことはありませんか？

- ◎なぐる、蹴る ◎携帯電話をチェック ◎お金を返さない、取り上げる
- ◎キスなどを強要する ……女性も男性も、デートDVの被害者になり得ます。



デートDVを取り締まる法律「ストーカー規制法」

恨みの感情を満足させるために、いやがらせや付きまとい行為をする。1人では解決できない→すぐに警察へ (やりとりを証拠として残しておく。)

リベンジポルノに注意

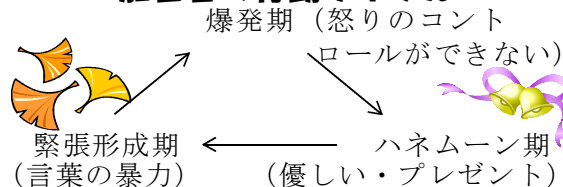
別れた後に、嫌がらせでプライバシーにかかわる画像等をネット上に流出させる×
自分の身は自分で守りましょう！！



性行為の危険性

エイズ(後天性免疫不全症候群) HIVウイルスに感染することで、免疫細胞が破壊され、悪性腫瘍等が引き起こされる。(性行為感染、血液感染、母子感染などにより引き起こる。)

<DV加害者の行動サイクル>



大切なのは「相手を尊重すること」

- ♪相手の自己決定権を認める
- ♪自分の考えを押しつけない
- ♪自分と違う考えを受け入れる
- ♪お互いの違いを違いとして認める



一緒にいて楽しいと思える関係を作る！

インフルエンザウイルスに負けない体力づくりを！

<インフルエンザの特徴>

- 38度以上の高熱
- 頭痛
- 関節痛、筋肉痛



日本ではインフルエンザの患者が1～2月頃に最も多くなります。インフルエンザウイルスは、感染力が強いのが特徴です。感染経路は、感染した人の咳、くしゃみ、会話の際にウイルスを含んだしぶきが飛ぶことによる「飛沫感染」、ウイルスの付いた手や物から感染する「接触感染」です。ウイルスが付いたドアノブやスイッチに触れた手で目や鼻をこすっても感染することがあります。

ノロウイルスにも注意しよう！

<ノロウイルスの特徴>

- 嘔吐
- 下痢




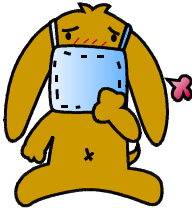
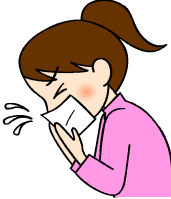

ノロウイルスは感染性胃腸炎を引き起こします。1年中発生しますが、特に冬に患者が多くなります。食べ物や手に付いたノロウイルスが口から入ってうつります。

胃腸炎になると1日に何回も吐いたり、下痢をしたりします。こうした症状が続くと、体の水分がなくなり、脱水状態となってしまうこともあります。

感染した人のふん便や嘔吐物からもウイルスが広がり、学校や家庭内などで流行することがあります。

牡蠣などの2枚貝はノロウイルスがいることがあるので、十分加熱して食べるようにしましょう。

日頃から実践を！誰にでもできる予防法

<p>帰宅時、トイレ後、食事の前などには丁寧な手洗いを</p>  <p>タオルの貸し借り×</p>	<p>マスクは正しく着用しましょう</p> 	<p>咳エチケットを守りましょう</p> 	<p>鼻をかんだ後のティッシュは、ビニール袋に入れ密閉する</p> 
--	---	---	---

Q.インフルエンザの予防注射を打ってもインフルエンザに罹患することがあるのは本当ですか？



A. 予防接種をしても100%は防げません。大人でも防げるのは6割くらいと言われていています。インフルエンザには様々な種類があり、毎年注射の中身も少しずつ変わっています。1回の注射ですべての種類に対する免疫はできませんが、毎回注射することで、だんだんとかかりづらくなります。

(H30.11.11 上毛新聞より引用)