

# 保健だより 12月



R4.12.9(金)発行 愛宕台中学校 保健室

## 私立入試 まで 残り 1 ヶ月!

### 羽ばたけ 43 人の戦士たち! YALLAH (さあ行こう!) 3 年生!

休み時間に教室をのぞくと、必死に机に向かってしている姿だったり、「先生、勉強きらい〜!」と嘆きながらもその手にはしっかりと参考書を抱えていたり…3年生の目つきがだんだんと「受験モード」に切り替わっていると日々感じます。

しかし中には、焦りを感じている人もいるのではないのでしょうか。やらなければいけないことはわかっている、でも何から手をつければ良いのだろう…? 勉強はしているけれど学力が伸び悩んでいる…など、悩みは人それぞれですが、周りが頑張っている中で 1人ぼつんと取り残されたような気持ちになりますよね。私も学生時代、みなさんと同じ経験をしているので、気持ちはよく分かります。もやもやとした気持ち、ため込んでも良いことはありません。周りに相談できる人はいますか? 受験直前の大事な時期だからこそ、悩みや不安は上手に吐き出してみましょう。



もちろん保健室も大歓迎です!

### 当日はベストコンディションで!

## 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」ですが、私たちができる対策には難しいことはほとんどありません。もちろんどれだけ気をつけていても感染してしまうことはありますが、入試当日を良い状態で迎えるためにも、一人ひとりの心掛けが非常に大切です。





# 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、たまに耳にすることのある「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。

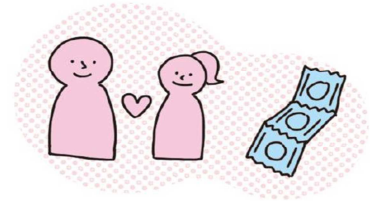


## ●どんな症状が出る？

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・女性とも症状が出ないことも多く、気づかないうちに相手にうつしてしまう、もしくはうつされてしまうリスクがあります。

## ●性感染症を防ぐためには？

- むやみに性行為をしない
- 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必ず避妊具（コンドーム）を着用する



## 保護者の方へ

### 休み期間中、急な病気で慌てないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る…。という経験はありませんか？のお子さんの急な発熱やけがに備えて近くの救急外来の診療時間を確認しておきましょう。帰省先や、外出先の病院の情報も把握しておくとう安心です。

### こども医療でんわ相談も活用しましょう！ **全国いつでもどこでも局番無しの #8000**

発熱、嘔吐、頭をぶつけた、けいれん等病院を受診した方が良いのか判断を迷ったときの電話相談窓口があります。医療の専門知識をもつ小児科医、看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。

### 学校閉庁期間（12/27～1/5）に 新型コロナウイルス感染症と診断されたら・・・

本人が陽性と診断された、または濃厚接触者となった際には

1月6日（金）に学校までご連絡ください。

ご協力お願いいたします。

2022年も大変お世話になりました。来年もよろしく  
お願いいたします。

