保健だより12月

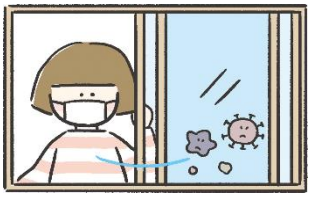
令和4年12月号
松山南高等学校保健室

101HR　保健委員

12 月に入り、本格的な冬がやってきました。今年は新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザの流行にも注意しなければなりません。今月にはブロックマッチもあります。最後のブロック行事なので、健康に気を付けて全力で楽しみましょう！

感染症対策

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行があるかもしれないと予想されています。今まで以上に感染症の対策をしましょう！！
・正しい手洗い　・体調管理(睡眠・バランスの良い食事)　・適切な湿度(50～60%)　・予防接種　などがあります。感染症対策をしっかりと行い、健康で過ごせるようにしましょう。



12/1 は世界エイズデーです！

世界保健機関が世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に制定したものです。

エイズとは

HIV に感染することで起こる病気です。主な感染経路は、性行為による感染、血液感染、母子感染などです。感染の疑いがあるとき、保健所(無料)や病院などで検査を受けることができます。

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、よく知られているエイズも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・女性とも特に症状が出ないことも多く、『無症状＝感染していない』とは限りません。

●性感染症を防ぐためには？

- 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コンドームを着用する

冬休みの過ごし方

もうすぐ冬休みです。規則正しい生活を崩さず、新しい年を健康に迎えましょう。補習があるため、大きく生活リズムが変わることはないと思いますが、適度にからだを動かすようにしましょう。