



# ほけんだより

小田原東高校保健室  
平成29年11月30日

## 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をいいます。その原因は細菌・ウイルス・真菌(カビ)・原虫・寄生虫などの微生物で、よく知られている「エイズ」もHIVウイルスによって発病する性感染症の一つです。

### どうやって感染するの？



原因となる微生物は主に感染者の精液、膺分泌液、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、口などの粘膜や皮膚から他の人に感染します。

真菌  
寄生虫  
原虫  
細菌  
ウイルス



正しい知識が  
予防への第一歩です！

### どんな症状が出るの？



主に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・かゆみなどの症状があります。ただし、男性・女性とも、特に症状がないことも多く「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特定の人に限る
- ・性行為をするときはコンドームを着用する



性感染症にかからないようにするためには、自分とパートナーの心とからだを思いやり、大切にすることが大切です。性行為以外にも二人の愛情を表すコミュニケーション方法はたくさんあります。

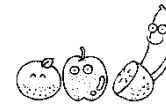
そして、コンドームは避妊目的だけでなく性感染症の予防にもなります。もし、性感染症にかかったかもと気になる時は、パートナーと一緒に病院で診てもらいましょう。(男子は泌尿器科、女子は婦人科)

## 12月1日♥世界エイズデー

正しい知識と意識が、感染と偏見の最大の予防策



「体と心を元気にする食事」第7号



1年2組担当 寒さと『風邪』に負けない！

季節はすっかり冬になり、毎日、暖かい布団から出るのが辛い人が多いのではないですか？ そんな冬の季節に気をつけたいのが、『風邪』です。疲れやストレス、睡眠不足や栄養不足などによって体の免疫力が落ちることで風邪にかかります。症状は人によって様々で、鼻水、せき、発熱、頭痛、下痢、嘔吐、など全身症状です。遅くまでゲームをしていて寝不足であったり、時間がなくご飯を食べなかったりすると、

風邪をひくリスクが高まります。早寝早起きと栄養のあるご飯を

きちんと食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

【 風邪をひいてしまったときに、おすすめの飲み物 】

風邪の時は水分補給が大切です。ビタミンがたっぷり入った、温かい飲み物がおすすめ。

はちみつレモン

ゆず茶

しょうが紅茶

(作り方は保健室まで)



## ♥コミュニケーション上手になろう♥

～どんなズレがあるか考えてみる～

人間には二人と同じ人がいないのですから、ほかの人と話をしたときに、100%意見が一致することはありえず、ズレが生じるのは自然なことです。ズレがあることそのものは、病的なことではありません。でも、そのズレが悩みを引き起こすこととなると、話は違ってきます。とくに対人関係では、自分が相手に「こうあってほしい」と期待することと、相手が「自分はこうしたい」と希望することとがズレている場合には、ストレスの原因になりやすいのです。どのようなズレがあるのかを見きわめるためには、まずは十分なコミュニケーションをすることが必要です。コミュニケーションするだけで解決するズレも多いですし、十分なコミュニケーションを通して、自分と相手の期待がどれだけ妥当なものかを確認し合うことができます。