

# 保健たより

R7. 12. 19. No.9

飯豊中学校 保健室

## 1年生 性といのちの学習「知ってほしい「生」と「性」」

米沢の産婦人科 島貫医院の院長である島貫洋人先生に講話をいただきました。性について学ぶことは生命の安全教育であることや男女の体のこと、性の多様性、月経との付き合い方などについて教えていただきました。



「自分のからだは自分のもの」ということを分かりやすい動画で説明していただきました。

中学生のみなさんは無料でワクチン接種できます。

### ヒトパピローマウィルス感染症 (HPV)

・子宮頸がんの原因になる。  
・20歳代の女性が最も多くかかるがん  
・80%が感染する。うち90%は自然に治癒する。  
・検診でがんになる前に診断できる。

### 受診してほしい生理についてのトラブル

- 初経がまだこない → 中学卒業までに
- 月経のころにすごくお腹が痛くなる → 欠席・保健室
- 月経の量が多い（少ない）
- 月経がだらだら続く → 3週間以上続く
- 月経がバラバラ → 月に3回くる 「3のルール」
- 月経がこなくなった → 3か月以上こない

小6～高1の女子は無料で受けられます！

生理における受診の目安を教えていただきました。

「3のルール」ぜひ覚えておいてください。

性に関することで分からぬことがあるときに自分で調べられるサイトも教えていただきました。  
参考にしてみてください。



## 生理（月経）について

最近、生理（月経）やナプキンに関するニュースが増えています。生理は「触れてはいけない話題」ではなくなりつつあります。

生理中は、ホルモンバランスの変化でイライラしたり、疲れやすくなったりします。また、頭痛や腹痛などに悩む女性もいます。

男子のみなさんも、「男だから知らなくてもいい」というわけではありません。人を思いやれるやさしい男性になれるように、基本的な女性の体の仕組みについて知っておくことが大切です。



しっかり学ぼう！  
体のこと、性のこと



# 感染症に注意しましょう！

日によって寒暖差があったり、一日の中での気温差が激しかったりと、体調を崩しやすい時期です。また、インフルエンザが流行していますが、これから様々な感染症が流行しやすい時期になります。手洗い・うがいや防寒対策などをしっかり行って、体調管理に気をつけましょう。

## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1~3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1~2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2~4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

体が喜ぶ

## ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありますか？それは体の冷えが原因かもしれません…！対策をして冷えをとりましょう。

### おすすめのホットな対策

#### ☆下着で保温する



#### ☆ホットドリンクを飲む



#### ☆お風呂で温まる



☆首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



## 感染症予防には手洗いが効果的！



### 手洗いで気をつけたいのはココ！

- 洗い残しがないかチェックする  
(手首、指のつけね、指と爪の間)
- 手を洗うときは、  
時計やアクセサリーは必ずはずす
- 清潔なタオルやハンカチで手をふく

### 免疫力チェック！



## 風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ
- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない



### 0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

### 3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。