

ほけんだより

12月

下館一高・附属中
保健室 R5.12月

今年も残すところあとわずかになりましたね。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々です。みなさんをきっと成長させてくれています。

寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう、各種の感染症には十分に注意してください。

＊今年の冬はいろいろな感染症が同時流行！！

全国的に「インフルエンザ」が流行しています。「コロナウイルス感染症」も続いています。そして、ノロウイルスなどの「感染性胃腸炎」や「咽頭結膜熱(プール熱)」、イチゴ舌などの症状が出る「溶連菌感染症」などが増えているそうです。クリスマスやお正月など楽しい行事もありますが、不特定多数が集まるイベントに参加する場合はマスク着用、手指消毒など感染予防をしっかりと続けてください。



知ってほしいエイズQ&A

Q エイズって何？

A HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。



Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



＊大切な場面でお腹が痛くなるのは「過敏性腸症候群」かも！？

試験や面接など、緊張が高まる場面で急に腹痛や下痢になる・・・そんな症状が繰り返し起こる場合は、過敏性腸症候群という病気かもしれません。過敏性腸症候群の原因はストレスが多いそうです。脳が感じたストレスが、神経から腸に伝わり、便通の異常を引き起こします。病院で検査をしないと原因がわからないので、気になる人は受診してみましょう。暴飲暴食を避けるなど食生活の改善も大切ですが、日常生活に大きく支障をきたす場合は、病院でストレスを腸に伝わりにくくする薬を処方してもらい、大切な予定のある日は事前に飲んで症状を抑えるといいかもしれませんね。(R3.12月 学校保健ニュースより)

★助けを求めることは恥ずかしくない！かっこ悪くない！

誰でもしんどくなる時はあります。誰かにぐちゃたり、好きなことをして気分を変えられればそれでもいいでしょう。でも、いつもは楽しいと思えることさえもやる気にならない。友達とさえも話したくない。生きていても仕方ないと思う。などツライ気分が続くときや、なんとなく不安というときでもいいのです。信頼できる相談場所を持ってほしいです。思い詰めてしまう前に話してほしいです。

茨城いのちの電話
SNS 相談

「君は君のままでいい」
相談窓口PR動画



子供のSOSダイヤル等の相談窓口

24時間子どもSOSダイヤル(通話料無料) ならぬまほう
0120-0-78310

