



保健通信 第8号



2018.12
いなべ総合学園高等学校
保健室

後期中間考査も終わり、2018年も残すところ1ヶ月をきりました。12月に入り、これからますます寒くなってきます。風邪やインフルエンザにかからないように、手洗い・うがいや、規則正しい生活をするなどの予防をして、12月も元気に過ごしましょう！

◆◇性感染症について、どれくらい知っていますか？◆◇

12月1日は「世界エイズデー」でした。みなさんは、性感染症についてどのくらい知っていますか？

性感染症とは、主に性行為でうつる病気のことで、以下の表に記したものと等があります。

12月1日「世界エイズデー」



▼主な性感染症の種類▼

病名	どんな症状がある？	潜伏期間は？
性器クラミジア感染症	男性：おしっこのときに痛い。おしっこに血や膿が混じる。 女性：自覚症状なし。腹痛等の症状が出る頃には重症化していることが多い。	1～3週間
淋菌感染症	男性：おしっこのときに痛い。おしっこに血や膿が混じる。 女性：おりものの増加。重症化すると腹痛・不正出血が起こる。	2～7日
梅毒	性器や足のつけ根等にしこり。進行すると全身に発疹ができる。	3週間～3か月
HIV感染症	自覚症状はない（2～4週間で風邪に似た症状が出ることもある。） エイズを発症すると免疫力が下がる。	数年～10年 （個人差あり）
性器ヘルペスウイルス感染症	性器や周囲に水ぶくれや痛み。重症化すると発熱する。	2～10日
尖圭コンジローマ	性器やその周辺に鶏のトサカのようなイボができる。	3週間～8か月

最も多いのがクラミジア感染症！

梅毒も近年急増中！増加の明らかな原因はわかっていない。5年前に比べて6倍増加！

性行為をすると、誰でも性感染症の可能性はあります。
性感染症の予防法について、正しい知識を自分で調べてみましょう！！



性感染症かも？と思ったら・・・

▼何科を受診すればいい？▼

性感染症かも知れないと思ったときは、**女子は産婦人科、男子は泌尿器科**を受診して検査してもらいましょう。
梅毒などの性器以外の皮膚に症状が出ている場合には、皮膚科でも大丈夫です。

▼受診するときのルール▼

性感染症は症状が出ない場合や、外見で判断できない場合も多く、感染していることに気づかないこともあります。
もしも、自分や相手のどちらかでも感染の疑いがある場合には、二人とも一緒に検査を受けることが大事です。

性や体に関して、困ったこと・心配なことがあったら電話相談を！

●こどもほっとダイヤル
TEL：0800-200-2555
毎日 13時～21時まで
（12/29～1/3を除く）

●妊娠SOS みえ・予期せぬ妊娠「妊娠レスキューダイヤル」
TEL：090-1478-2409
月曜・水曜 15時～18時
土曜 9時～12時
（祝日・12/29～1/3を除く）

心配なこと・不安なことなど、何か聞きたいことがあれば、いつでも保健室へ来てくださいね！



▼HIVとAIDSについて▼

HIVはヒト免疫不全ウイルスと呼ばれ、HIV感染によって免疫力が低下し、様々な病気を発症するようになります。この状態をAIDSと言います。

●感染経路は3つ！●

性行為から

母親から
赤ちゃんへ

血液を
介して

こんなことでは感染しません！

◎つり革や手すり



◎軽いキスやハグ



◎咳やくしゃみ



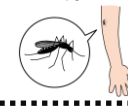
◎食器や飲食物



◎お風呂やプール



◎蚊に刺される



「エイズになると死んでしまう…」 そう考えるのは誤解です！

感染しているとわかるのが早ければ早いほど適切な治療を受けることができ、エイズの発症や進行を防いだり、遅らせたりすることができます！



HIVに感染しているかは、検査を受けなければ分かりません！
検査は、各保健所で受けることができます。

- 桑名保健所 毎週火曜日 13時～14時30分
- 四日市市保健所 毎週水曜日 13時～15時

匿名・無料で
受けられる！

感染を防ぎ、感染を広げないためにも、一人ひとりが正しい知識をもち、それを行動に結びつけることが大切です！

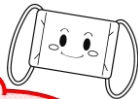


エイズについて相談したいときは
エイズ予防団体の電話相談
0120-177-812
携帯電話からは
03-5259-1815
保健所でも相談できます！



◆◇咳エチケット、 できていますか？ ◆◇

みなさんは「咳エチケット」ができていますか？
「咳エチケット」は、風邪やインフルエンザが流行する季節に、感染拡大を防止するためのマナーです！まずは「かからない」、そして、もしかかってしまったら周りの人に「うつさない」ように心がけてください！



校内の各トイレに、咳エチケットについての掲示物を貼りました。
一度、じっくり読んでみてください！

◆◇マスクの正しいつけ方、 知っていますか？ ◆◇

▼マスクの正しいつけ方は？▼



鼻の形に合わせる

マスクの針金を鼻の形に合わせて曲げる。
すき間ができないように！



あごの下まで引っ張る

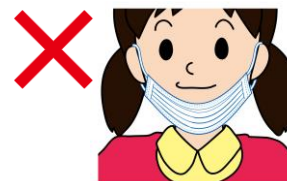
マスクをあごが覆われるところまで伸ばす。すき間がなくなり、口を動かしても、マスクがずれにくくなる！

▼このつけ方ではマスクの効果なし▼



口だけマスク

鼻が覆われていない。マスクの上部にすき間があり、ウイルスが入り込んでしまう…



あごマスク

ゴムが伸びてしまう。顎についたウイルスがマスクの内側につき、マスクが汚れる。

うつさないマナー「咳エチケット」

3つの咳エチケット

マスクをする



マスクで口と鼻をしっかりと覆い、すき間ができないようにする

ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる

腕で口と鼻を覆う



ティッシュやハンカチがなく、とっさのときは腕で覆う

インフルエンザは主に、咳やくしゃみをしたときに口から出る唾液によってうつります。そのため、人に唾液を飛ばさないようにすることが大切です！
咳エチケットは、感染拡大を防止するためのマナーです！！

