

保健通信

第10号

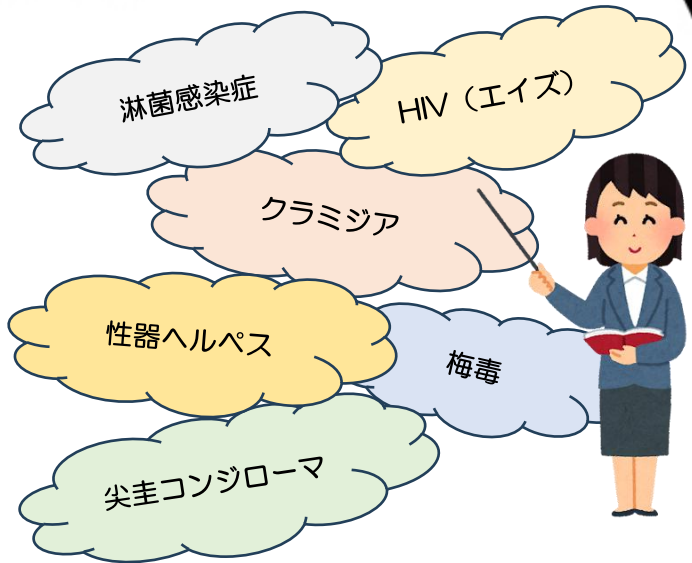
2025. 2
いなべ総合学園高等学校
保健室

あっという間に2月になり、1日1日が早く感じられます。寒さも厳しく、保健室への来室人数も少しずつ増えてきました。月末には、期末テストも始まりますので体調管理をしっかりとしましょう！

“性”感染症に注意！！！！

性感染症についてみなさんは、どのくらい知っていますか？知る機会として、学校の保健の授業や、性教育講演会…ぐらいで学ぶ機会は少ないと思います。とある県では、「梅毒」という性感染症が、2024年過去最高の件数となりました。男性・女性、性別に関係なく感染するものです。

「自分には関係ないや〜」。と思った人はいませんか？これは“自分自身も相手も守る”大切なことですので、この機会に少しでもいいので調べてみてください。



性感染症

正しい知識と思いやりがいちばんの**予防策**だよ

決まったパートナーとだけふれあう



SEXするなら…コンドームは必需品
望まない妊娠も防ぎます



どんな病気があるの？ どうやってうつるの？
知らないうちは性的接触を急ぎません



心配な症状があるときは
必ず二人で受診する



大人でも意外と難しい…

自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものもOKにする！)
- 友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)

