

ほけんだより 6月

碧南市立中央中学校
保健室
令和6年6月1日

6月の保健目標 歯を大切にしよう



6月健康診断の予定

内科検診	6月14日(金) ⑤、⑥	3年	体操服、
	6月17日(月) ⑥	1年+EF	肌着(タンクトップ or キャミソール)
歯科検診	6月20日(木) ⑤	2年	歯ブラシ、コップ(必要な人)
検尿2次検査 (もれ日)	6月25日(火) 7月 9日(火)	対象者	検尿スピッツ

6月下旬からプールが始まります!

安全で充実した
プール学習にしよう

<p>病気がけのある人は 主治医に相談しよう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔に しておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分に とみましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずに しっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食を きちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動を しっかりやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

ケガをしている人 (出血している、絆創膏・湿布等を使用し処置がしてある) はプールに入ることができません。普段からけがをしないように、気をつけましょう。

タオル、くし、水泳帽子などは自分のものだけを使い、共有することはやめましょう。

正しい知識で予防!



3年生「性感染症の予防」「エイズの予防」

の授業を行いました。

私たちは「こころ」と「からだ」をもって生まれてきた以上、さまざまな形で“性”について関わりが生じます。“性”について正しい判断をすることができるよう「知っておきたい“性”について～性感染症を予防するためには～」をテーマに、授業を行いました。授業を受けた生徒の感想を一部紹介します。

- *咳、くしゃみや普段の生活による接触では性感染症にならないと知り、安心しました。
- *エイズ陽性の女の子にたくさんの人がハグをしている動画を見て、感動しました。もし、周りの友達がエイズに感染したとカミングアウトがあったとしても、絶対に差別をしないようにします。
- *今まで“性”に対して気持ち悪い、恥ずかしいというイメージがありました。しかし、今回の授業で“性”について勉強し、知っておくべき大切なことだと実感しました。
- *性感染症は無症状なことが多いと知り、怖くなりました。大切なパートナーができた時、自分や相手を守るための行動をとれるようにしていきたいです。
- *性感染症にならないために、ふざけや遊びで性的接触をしないようにしようと思いました。



性感染症に関する Q & A

授業後の感想用紙より、性感染症について質問があったものをまとめました。

- Q エイズにかかった人が妊娠した場合、薬を飲み治療をしていても、赤ちゃんに感染することはありますか？
- A 適切な対策が行われていない場合の母子感染率は 15～30%と報告されています。適切な母子感染対策を行うことによって、母子感染率を 0.5%未満まで低下させることが可能です。
(国立国際医療研究センター「HIV 感染症とその合併症診断と治療ハンドブック」より)
- Q 妊娠中に性感染症（梅毒）に感染すると、赤ちゃんに感染し、後遺症が残る可能性は何%ありますか。
- A 赤ちゃんへの感染リスクは全体で約 60～80%であり、その可能性は妊娠後半に高くなります。また、妊娠中に治療をしなかった場合、死産・新生児死亡のリスクが上昇します。妊娠中に十分な治療を行うことで、母親と赤ちゃんの双方で治癒（病気やけがなどがなおること）が得られます。しかし、妊娠の後期に梅毒の治療を行い、感染を排除できても、出生後に梅毒の徴候（先天梅毒）が出現する症例があります。
(MSD マニュアルより)



3年生のみなさんへ

～6月5日に学校保健委員会を実施します～

6月5日（水）6時間目に、3年生のみ学校保健委員会を実施します。今回のテーマは、「知っておきたい性について～自分と相手の“性”を大切にすることは？～」です。ナールプラ座に所属する看護師さんをお招きし、「思春期の悩み、妊娠と避妊、デートDV、性的同意」等について、お話をいただく予定です。

もし、性に関する学校保健委員会を実施するにあたって心配なこと・不安なことがある人は、担任もしくは養護教諭に声をかけてください。