

# ほけんだより

令和4年度  
豊橋工科高校 全日制 保健室

来年度はコロナも5類に格下げになり、いろいろなことが変わっていきそう。変化はうれしい反面、ついていくのが大変だったりもします。しんどくなったら誰かに相談してみてくださいね。



保健委員 1TE(白井・竹本)1KA(河合・野曾原)1KB(森下・渡辺)

## 来年度はほけんだよりで「セクソロジー」を学ぼう!

性についてのアンケートへのご協力ありがとうございました!  
〈小生について興味があること〉

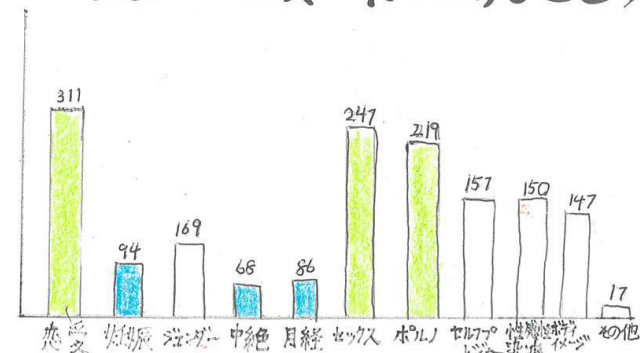
アンケートの結果がこちらです  
みんなが知りたいことTOP3

1 恋愛 2 セックス 3 ポルノ

来年度も保健だよりで取りあげてくね



みんな正直でよろしい!



WORST3

1 中絶 2 月経 3 妊娠・出産

なんで二人に少ないんだろ...? 少しのせよ! もしかして分からなかつた?

そもそも中絶とは? 人工的な手段を用いて、意図的に妊娠を中絶させることを指します。中絶を選ぶ理由は? 自分が未成年で育てられないから、性的暴行を受け妊娠したから、学校を卒業したいから...などです。中絶は妊娠1週間前後で方法が異なります。12週間前までは器具で吸引出す吸引法、胎出す(薬)掻爬法を使い、12週間以降は人工的に出産させ中絶します。最終的に決めるのは自分自身です。納得いくまで考えてください。

最後に、553人のみなさんご協力ありがとうございました!来年も保健委員をよろしくおねがいます!

## 「心の癖」ありませんか?

Aさんからの返信がこない...なんで?

<b>一般化のしすぎ</b> もう誰からも返信こないかも... 1つの嫌なことを全てに適用して考えていませんか?	<b>白黒思考</b> Aさんはやな奴だ! 物事を「白か・黒か」など二者択一で考えていませんか?
<b>べき思考</b> 返信は早くするべき! 「~すべき」と考えると他者との違いを受け入れづらい。	<b>自己批判</b> 返信しづらい文送っちゃった... 何でも自分のせいだと思わなくてよいのです。
<b>心の読みすぎ</b> 私のこと迷惑に思ってるんだ 相手のことは相手に聞かないと分かりません。	<b>先読みしすぎ</b> Aさんはもう私と連絡取りたくないのかな 根拠がないのに悲観的な結論を出す必要はありません。

今忙しいだけかも?  
「心の癖」があったら、意識して修正してみてください。気持ちが少し、前向きになっていくよ。

## 学校保健委員会で ご助言をいただきました

学校歯科医 藤城先生  
◎むし歯予防にはフッ素入り歯磨き粉!うがいは少なめで。  
◎歯ブラシが自分に合っているか、歯医者でみてもらってください。

学校薬剤師 平野先生  
◎コロナ、インフル流行中!! 感染防止の基本である、手洗い、うがい、消毒、換気を忘れずに。自分で感染を予防する努力を。ワクチン接種も有効です。

## #つながるBOOK 性器のあたりがかゆい...これって病気?

性行為があり  
こんな症状が、口やのど、性器、肛門にあったら要注意!

- 痛い
- かゆい
- しみる
- 赤い
- ゴリゴリ
- 血が出る
- 膿が出る
- 変なおい

財布と保険証を持って、産婦人科、泌尿器科、皮膚科へ。郵送で受けられる検査もあるよ。感染していたら、パートナーと一緒に、治るまで治療を受けよう。

保健所では、無料・匿名で検査や相談ができます。

全国の保健所一覧 (HIV検査相談マップ)



## 性の知識を高めろセクソロジークイズ

- (1) 卵子は毎日作られる?
- (2) 性感染症は妊娠にも影響することがある?
- (3) 性感染症は感染するとすぐ症状が現れる?
- (4) コンドームを正しく使用することは、性感染症予防につながる?
- (5) オーラルセックスは性感染症の心配がない?
- (6) 洗浄時 膈内はよく洗うべき?
- (7) 流産率は年齢関係なく一定?
- (8) 世界の避妊方法の9割はコンドームとピル?
- (9) 射精前に膈からペニスを引き抜けば妊娠することはない?
- (10) 生理中のセックスは妊娠しない?

(1) X (2) O (3) X (4) O (5) X (6) X (7) X (8) X (9) X (10) X

6の解説 月経中は分泌物の働きで清潔に保たれているので洗わなくてもよい  
8の解説 海外では他に多様な避妊方法がありますが日本では未認可の場合も

このクイズはどうでしたか? 右のQRコードから答えをみてください

