



令和5年度  
豊橋工科高校 全日制 保健室

年末年始が近づいてましたね。おいしいものを食べて、ゆっくり過ごして、パワーを充電したいですね。その前に、大掃除もがんばりたいなあと思っておりますが、どうなることやら。

# 12

  

## December

### 今月のセクノロジーを学ぼう

#7 学校保健委員会  
講話  
「生殖について」

保健委員(3MA今井・三浦/3MB児嶋・駒目)

11月15日(水)に開催した学校保健委員に、3年生とPTAのみなさんが参加し、講師の産婦人科医・竹内先生から、生殖や性感染症、避妊などについて学びました。



## 12月1日 世界エイズデー

日本の2022年新規HIV感染者・エイズ患者報告数は884件で、8割以上は性的接触による感染。新規報告者のうち3割の人は、エイズを発症してから見つかり、自身の感染に気付いていない人が多くいる可能性も。

効果的な抗HIV療法を受け、血液中にウイルスが検出されないHIV陽性者は…  
**性行為で相手にHIVを感染させる**  
**ことはない!**  
Undetectable(検出できない)  
||  
Untransmittable(感染しない)



少しでもHIV感染の心配があれば、検査を受けてください。  
**検査は保健所で 無料・匿名で受けられます**  
感染の有無がはっきりするのは、感染した可能性がある機会から3カ月以上たってから。

HIV感染などの性感染症予防のためには、正しくコンドームを使用すること。心配な時は検査を受け、万一の際は「U=U」を保てますように。



まちなか図書館で行われていた性についてのイベント「ユースウィーク」で参考になる資料をたくさんいただきました

保健室に見に来てね

LGBT等 性的少数者の相談

子宮頸がん HPVワクチン

子宮頸がんのほとんどは、性交渉によって感染するウイルスが原因。  
小6～高1相当の女の子は **ワクチン定期接種の対象**  
高2相当～H9年度生まれの女性も **2025年3月までキャッチアップ接種を受けられる**



#めっちゃ大事

PMS(月経前症候群) / 月経について / 避妊について

## 性感染症

性感染症とは何か?  
「性行為で感染する病気」を総称して性感染症といいます。  
ウイルス、細菌、原虫などが性器、泌尿器、肛門、口腔など接触することで感染します。  
しかし、症状が軽かったり、なかりたりすることもあり、気がつかない間に、感染していることがあります。

性感染症の中でも  
1番なりたくない **エイズ!!**  
1番なりやすい **クラミジア!!**

そのため予防には、**コンドームを正しく使うこと**、**セックスの前には必ず手と性器を洗うこと**。

## 不妊の原因

不妊の理由は  
**男 50%**   **女 50%**

原因  
男性では無(反)精子症(精子がない・少ない)、精子の動きが鈍いなど。  
女性では卵子の老化や排卵障害、卵管閉塞(卵管が詰まる)など。

性器クラミジア感染症  
男性は症状が進行すると、前立腺や精巣に炎症を起こし、精子の通り道が閉ざされて無精子症になるケースも。女性では症状が悪化すると、子宮内膜炎や腹膜炎、肝周囲炎となり、卵管が詰まって不妊症になることも。予防のために正しくコンドームを使おう!

## 望まない妊娠を避けるために <色々な避妊方法>

コンドーム  
成功率95%  
性感染症も防げる  
「外す時の注意点」  
抜く時は根本をもちペニスをはみだす前に抜く

ピル  
成功率99.7%  
※飲み忘れに注意  
月3000円程度  
「ピルの副作用」  
・生理痛がなくなる  
・月経が整う

アザラシ  
成功率90% - 月1回のみ  
- 1回1~2万円  
※72h以内に服用、できれば24h以内  
△性感染症は防げない  
病院でないと受け取れない  
困った事があったらさむとりで悩まないで相談しよう!

## 月経について

[月経痛(生理痛)がひどいとき]  
・ためらわず痛み止め  
・痛み止めを常備する  
・ひどい場合は病院へ行く

[月経が来ないときは]  
・3か月来ないときは病院へ  
ピルで月経をおこす  
・身に覚えがあるときは、妊娠検査薬を使用する

[やせすぎ・太りすぎ(BMI)]  
やせすぎ・太りすぎ...無排卵・胎児に影響