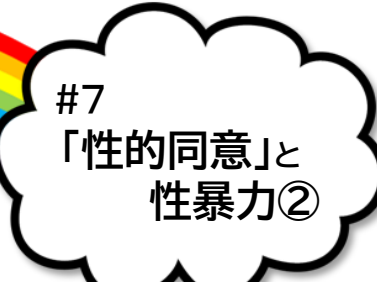
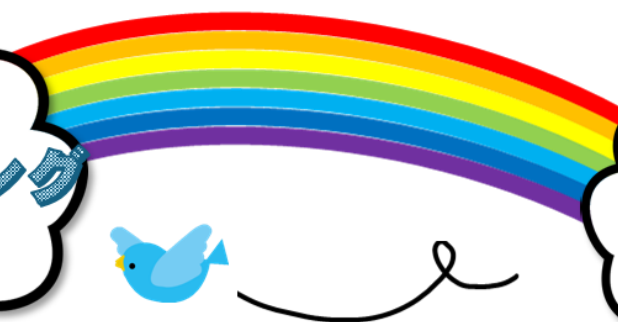




令和6年度 豊橋工科高校 全日制 保健室

おいしいクリスマスケーキが食べたいな。いちごのやつ。おせちも大好き。ワサビとかまぼこを延々と食べたい。お雑煮も外せない。冬休み楽しみだな～みなさん、よいお年を。



感染症流行の季節 到来



と言っても、最近では年中いろいろな感染症が流行していますが... それでも、寒い時期は、空気が乾燥してウイルスが長い時間浮遊したり、体が冷えて免疫力も下がりがちになったりします。

今季大流行！患者はこの20年あまりで最多に。

マイコプラズマ肺炎

- 【病原体】肺炎マイコプラズマ(細菌に分類)
- 【潜伏期間】主に2～3週間(長い...)
- 【感染経路】
 - ・発症した人の飛沫を吸い込む。
 - ・飛沫がついた手で鼻や口を触る。
- 【症状】
 - ・咳、発熱、頭痛等の症状がゆっくり進行する。
 - ・特に、咳が徐々に激しくなり、3～4週間続くことも。
 - ・中耳炎や鼓膜炎を伴う場合も。
- 【治療】適切な抗菌薬を使用する。
- 【予防】手洗い、うがい、マスク着用、換気、早めの受診！

マスクは自分で 持ってきて！

保健室では配布していません。予備も含めて2～3枚あると安心。



もっと気軽に 婦人科に

まちなか ユースクリニック

【会場】 豊橋まちなか ウィメンズヘルスクリニック ※エムキャンパスウエスト2階

【日時】 12月21日(土) 14:30～17:30

※以後、土曜午後不定期開催 クリニックHPをチェック！

小学生から25歳まで 性別は関係なし！ 予約も診察券も不要！無料で相談できる！

- コンドームの装着ワークを受けられるらしい...
- 家庭や学校のこと、性についての気になることを話したい
- 月経カップやミレーナの实物を見てみたい

みなさんの気になることについて、産婦人科医でスポーツドクターの院長とスタッフさんが答えてくださるそうです。

1人でも、友だちとでも、パートナーとでも。気軽に活用してみてくださいね。

* 望まない性的な行為や言葉はすべて性暴力です

いつ、誰と、どのような性的関係を築くかはあなた自身が決めること。この「体の自己決定権」を侵害する行為は性暴力であり、許されるものではありません。

同意を得ていない性的行為

- ・キスやセックスなど体に触れる行為
- ・電車など乗り物での痴漢
- ・性的ないじめ(マスターベーションの強要やズボン、下着おろしなど) ... など

デジタル性暴力

- ・同意なく性的な動画や写真を撮影する
- ・インターネットや更衣室などの盗撮
- ・性的な画像を要求する ... など
- ・SNSやスマホを使って行われる被害や脅迫

* 身近に起こりがちな性暴力

セクハラ

相手が不快に思う言動

- ・大きな声で下ネタを言うこと
- ・見た目や服装をいじる発言(「太った?」など)
- ・性的な経験を探る質問
- ・性的な冗談やいじり(「イラレるけど今生理?」など)
- ・男らし、女らしの強要や差別的発言(「ズ、モモ」など)

デートDV

愛情ではなく支配

- ・カップル間で起る身体的、社会的、経済的な暴力のこと
- ・束縛したり... (「他の人と話していい?」など)
- ・スマホをチェックしたり...
- ・性的行為を強要したり... など

無意識のうちに加害者にはならないよう知識をアップデートしよう。また、性暴力被害は誰にでも降りかかる可能性がある。被害にあった場合はもちろん、「ダメかみかいい」と感じたら、早めに周囲に助けを求めて。

* 性暴力を考えたうえで、とても大切なこと

悪いのは加害者。「隙があったから...」と自分を被害者責めたりしないでください。

あなたの体は あなたのもの

いつ、どこで、誰と、どのような性的関係を持つかは、あなた自身が決めることです。

被害者は悪くない

どんな服装性、お酒を飲んでいる、性暴力を受ける理由にはなりません。「なぜ被害者にならなければならぬ?」に「気にしないうが、いいよ」「その安易な言葉がけはセカンドステップになるので絶対にダメ。」

被害は相談して

プライバシーも守られます。

- ・#8103(ハートエム) ... 性犯罪被害相談電話共通番号
- ・#8891(はやくワストップ) ... 性犯罪・性暴力被害者支援センター
- ・キープタイム ... チャット相談

性暴力は年齢や性別にかかわらず起る、身近で深刻な問題です。万が一の時は一人で抱え込まないで。

誰でもやりかねない簡単なことがセクハラになることがおわかりました。自分の行動に責任を持って、うっかりがないように過ごしていきましょう。自分自身の体を大切に、過ごしていきたいと思いました。 保健委員(3E白井・竹本周/3A荒瀬・横山想)