

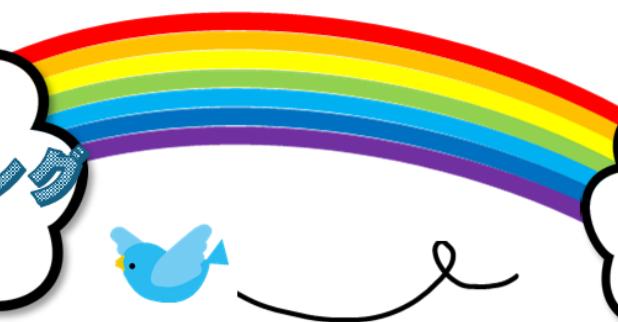
# ほけん だより

令和6年度  
豊橋工科高校 全日制 保健室

楽しみにしていた冬休みに入った途端、体調を崩しました。インフルも流行っていたので、同じように体調を崩していた人も多かったのかな。さあ、3学期は短い。がんばるぞ。



セクソロジーを学ぼう'24  
**ウェルビーイング**  
を目指して

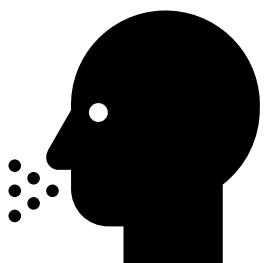


#8  
学校保健委員会講話 報告  
「生殖について」  
産婦人科医  
竹内 欽哉 先生

この季節… この症状…

## 風邪なの？花粉症なの？

花粉は年中飛んでいます。この先、2月から春先にかけて、スギやヒノキ花粉の飛散がピークを迎えます。そして、この時期は感染症もはやっていきます。風邪か花粉症か…見極めのポイントは？



### 風邪

- 1~2日後には粘り気が出たり色がついたりする
- 冷たい空気を吸い込んだ時などに1~数回出やすい
- 発熱や悪寒、喉の痛み、咳や頭痛など
- 数日間~1週間程度

鼻水  
くしゃみ  
その他の症状

### 花粉症

- 水のようにさらっとして透明
- アレルギーが鼻に入ると連続して出る
- 喉の痛みや不快感、だるさ、発熱はない(あっても微熱)
- 花粉飛散時期に2週間以上

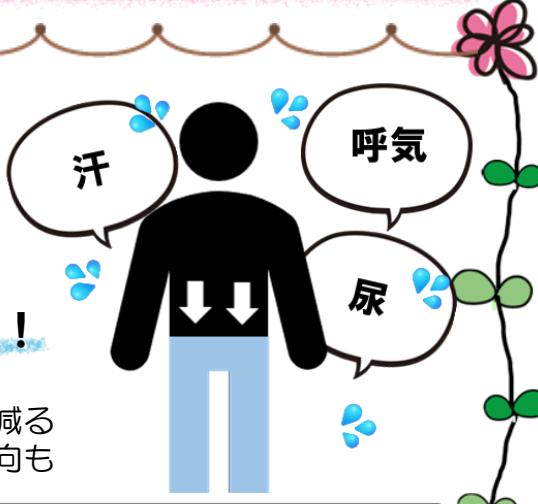
マスクの着用は、症状を緩和するだけでなく、花粉症の発症を予防する効果も。

どちらの疾患も、疲れや寝不足があると症状がひどくなりやすいので、規則正しい生活が大事！

## 夏だけじゃない!! 冬も注意「脱水」

Q. 暑くもないのに脱水になるの？  
A. 冬は、こんな理由で脱水になりやすい！

- 空気が乾燥していて、体の水分が蒸発しやすい
- 暑い夏に比べて喉の渇きを感じにくく、水分摂取が減る
- トイレが近くなるのを避けるため、水分を控える傾向も



口の中がネバネバする…  
おしっこの色が濃い気がする…  
便秘にむくみ体がだるい…

こんな症状があれば脱水かも!?  
進行すると、脳や消化器、筋肉などに不調が起こりやすくなります。  
冬こそこまめな水分補給を!

自分やパートナーの心身を大切にして、将来望んだ選択ができるようになるために、3年生のみなさんに向けて講話を実施しました。ポイントをおさらいします。

### 避妊について知ろう!

**1コンドームをつけよう!!**

- ・メリット：避妊効果が高く性感染症の予防になる。
- ・気を付けること：爪が長いとゴムが破けやすい。挿入の最初からつけないとダメ!!

**コンドームの練習は大事!**

**2アフターピルは最終兵器**

- ・性行為をした72時間以内に服用する必要がある。
- \*1回使用するのに1~2万円かかる。また、病院じゃないと処方してもらえない。

**膣外射精は論外!!**

3MB川口櫻介

### 性感染症について知ろう!!

- 聞いたことのある性感染症!!  
ex)エイズ、クラミジア、梅毒
- 症状は??  
・性器に痛みやかゆみが見れる  
・排尿時に痛みを感じる  
・発熱、疲労感、体重減少などの全身症状が見れる
- 治療が遅れると合併症を引き起こす
- 無症状の感染者がいる
- 予防方法!!  
・コンドームを使用する  
・定期的な検査をする  
・ワクチンを接種する

3MB 菅沼 岳

### 思春期の体型について

成長期に起こる変化  
思春期には身長や体重が急激に増え、筋肉や脂肪のバランスが変わります。

やせ過ぎには注意!!  
女:生理不順、妊娠しづらくなる  
男:性欲の低下、筋肉量の低下

BMIについて  
10.5~21.7は妊娠に適している  
18未満30以上はやせ過ぎ、太り過ぎで妊娠に適していない。  
3MA 高橋 響

### 月経痛の対策はこれ!

月経痛には**ピル**が効果的です。ピルには月経痛を軽くする効果があります。

ピル以外にもロキソニンやカロナールなどの鎮痛剤も効果的なので、ためらわずに薬を使用しましょう。

月経痛があまりにもひどい場合は病院の**産婦人科**を受診するようにしましょう。



作成者3MA  
栗本 慶一