



川越南高校 保健室
令和4年12月2日



12月は別名「師走」と言い、年の暮れに人の往来が慌ただしいことが由来となっています。皆さんも年末に向けて忙しい日々を過ごしているのではないのでしょうか？もうすぐ考査が始まりますので、体調管理には気を付けましょう。

～感染症対策をしましょう～

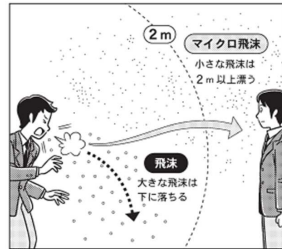
新型コロナウイルスが再び流行してきています。一人一人が意識して行動することで感染拡大を防止できますので、手洗い・マスク・換気の徹底をお願いします。

《換気の必要性》

マスクをしない状態で会話・咳・くしゃみをすると、口からは様々な大きさの飛沫が飛びます。その中でも小さな飛沫を「**マイクロ飛沫**」と言います。換気の悪い空間の中で、マスクをせずにくしゃみ・咳・会話をすると数分～数十分も空気中に漂い、遠くまで飛ばしてしまいます。

また、冬になると乾燥する時期になります。乾燥するとウイルスは過ごしやすい環境となり増加しやすく、飛沫も飛びやすくなります。

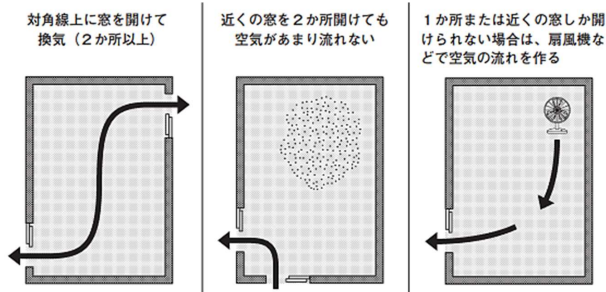
ウイルスをなくすためにも『換気』をすることはとても大切です。これから気温が下がり、窓を開けることに抵抗がありますが、この冬を乗り越えるためにも『換気』を意識していきましょう。



出典：少年新聞社 高校保健ニュース

《換気のポイント》

空気の出入り口ができていれば換気がスムーズに行われます。その際、窓を一か所だけ開けていると、空気の流れができず、出ていく空気と入ってくる空気がぶつかり停滞してしまいます。出入りする空気がスムーズに流れるように、2か所の窓を対角線上に開けると効果的です。飛沫によるウイルスと、換気による空気の入れ替えを意識するだけでも、自然とリスク低減となります。換気は、**1時間に5～10分を目安**としてください。



出典：少年新聞社 高校保健ニュース

《換気システム》

教室のエアコンスイッチの横に換気システムがついているのを知っていますか？これは、自動的に室内の換気を行ってくれる装置です。朝、登校したら必ず換気システムのスイッチを入れて、窓を対角線に開け空気の入れ替えをしましょう！



～保健講演会より～

10月25日に行われた保健講演会では「NPO 法人 ビルコン」が【性と生について考えよう】をテーマに様々なことを教えてくれました。思春期の皆さんにとって、自分の体と向き合える大切な時間になったと思います。今回は、皆さんからの質問や感想を載せますので、もう一度講演会の内容を振り返り、将来のことをよく考えてみてください。

《事前・事後アンケートの比較》

事前アンケートと事後アンケートを比較した結果、「講座を通して初めて知ることがあった」「講座が自分の役に立つと思う」と感じた生徒が多くいました。今まで、性についての内容を避けてきたり、「間違った情報を信じていた！」と新たな知識を得られた講演会になったと思います。



《質問》

①保健所について詳しく知りたい

保健所は、地域住民の健康や衛生を支えてくれる場所です。主に、健康増進の活動や感染症・精神保健などに携わり幅広い役割を持っています。

感染症に分類される『**性感染症**』の検査を、保健所では匿名・無料で受けられます。将来、不安に思ったときに相談できる場所として利用してください。詳細については、県の保健所ホームページに載っています。

検査	相談
<ul style="list-style-type: none"> ●検査は匿名・無料で受けられる ●保健所により性感染症の検査項目違う ●検査には、通常検査と即日検査がある 	<ul style="list-style-type: none"> ●性感染症で気になることがあれば、近くの保健所で相談することができる ●匿名で電話相談あり
※「感染不安や心配な機会があつてから〇日以上経過後受けられる」などがあるため注意事項をよく読んでから検査を受ける	



②性感染症について

<感染経路について>

原因となる微生物は主に感染者の精液、膣分泌液、血液、皮膚のただれた部位などに含まれていて、**性行為の際に性器・肛門・目・口などの粘膜や皮膚から感染**します。性行為をするだけでなく、まれに母子感染・血液による感染があります。



<症状について>

男性の場合は、排尿時の痛み・かゆみ、膿がでるなど、女性の場合は「おりもの」の量が増える、性器の痛み・かゆみなどがあります。ただし、男性・女性とも特に症状が出ないことも多く、『**無症状＝感染していない**』とは限りません。

<性感染症を防ぐには>

●性行為をしない ●性行為をする場合はパートナーに限る ●性行為をするときはコンドームを着用する

《裏面に感想が載ってます➡》

～感想～

- 教科書にも性に関することが詳しくのってないため、ネットに頼る人が多いと思った。頼れるウェブサイトで調べたり相談したりしたいと思った。
- ささいなことでも相手が嫌だと思ふときが結構あると思うので、今後相手の気持ちを考えてから行動しようと思います。
- SNSで会うのは危険だから気を付けなうと思った。束縛などもDVに含まれると知った。
- ネットでのやり取りが事件になってしまっているから、今後も気を付けようと思った。
- 束縛は愛情表現だと少女漫画やアニメで言われがちだが、それは間違いだと再確認できてよかった。
- デート DV の10代女性の経験者が44%なのは多いと思った。
- 束縛が強すぎるとデート DV になりかねないと思った。交際は楽しいだけではなく相手を思いやる気持ちも必要だと思った。
- 27%の男性がデート DV を経験したことがあることを知って驚いた。性に関する問題は男女問わず、誰にでも起こりうることだと思った
- 性感染症にも様々な種類があることを知った。相手のことや自分のことをよく知ることはとても大切だと思いました。
- 曖昧になっていた性の知識を改めて知ることができました。今日学んだことは、大人になってもこれから役立つ、重要なことだと思うので忘れずに覚えておきたいです。
- 性について恥ずかしいイメージがあったけど真剣に考えることが大切だと思いました。
- 今まで自分の知識が間違っていたため知れてよかった。
- 恋愛などの性に関することでもややもやしていたことがあったが、講演を聞いて、自分のペースでやればいいことがわかった。自分は自分らしくていいとわかった。
- 性についてよく理解できた。自分だけでなく相手がいる場合、しっかりと知識を付けていないといけないと思った。
- 性について慎重に考える必要があると改めて感じた。今日学んだことを人生に活かしたい。
- 交際に関する問題やリスクについて知れてよかった。互いに思っていることが違う可能性を考えて、話し合うことが重要だと思った。
- 中学生の時はぼんやりと話されていたのではっきりと言ってもらいわかりやすく考えやすかった。
- 異性と付き合う中で、相手が自分のことを制限したり自分の意見ばかりおしつけたりするのは嫌だと思った。何をすることも相手の意見を尊重しようと思った。
- 普段、情報を得る機会があまりないので、貴重な体験だった。
- 正しい知識を持ち性と向き合っていないといけないと思った。
- リスクが伴う行動だからしっかり考えて行動しなければならないと思った。



- 性に関して知っておかないといけないことが多いと思うので、しっかりさらに関心を持ってききたいと思った。
- カップル同士、友達同士関係なく相手の同意をとることはとても大切なんだなと思った。紅茶の動画がわかりやすかった。
- 性的同意のことについて知れたことが印象に残りました。性感染症についてももっと詳しく知りたいと思いました。
- カップルの会話の違いを見つけるときに、言い方や伝え方だけで関係性が変わるんだなと思ってとても怖くなった。恋人だけでなく友達に対しても気を付けなければいけないことだと改めて思った。
- 恥ずかしながら学ぶべきことを学ぶのは大事だと思った。
- 紅茶のたとえがわかりやすかった。
- 自分と相手の両方を大事にしなければならないことを再確認できた。
- あまり親や友達と話す機会がないので、話をちゃんと聞いて良かった
- 今まであまり意識していなかったことを改めて知ることができたので少し安心することができた。避けては通れない道なので、心配なことがあったらすぐ相談したいです。
- 高3になってこういう講演に初めて実感が湧いた。自分のことのように認識して活かしていきたいです。
- 相談することは恥ずかしくないことを確信ができた。
- 断る勇気が大切だと思った。
- 自分からは偏った情報しか知ろうとしないので、こうやっているいろいろなことの基本を教えられてよかったです。
- 嫉妬や独占欲も恋愛をするうえで生じてしまうことがあると思いますが、しっかりと相談しながら考えられたらいいなと思います。
- 性感染症はたくさん種類あるとわかった。
- 妊娠のことについてももっと知識を増やせたらいいなと思った。
- デート DV は男性>女性だけではないことが知れた。
- 対等な関係を作ることが必要だということがわかった。
- 性について自分にあまり関係ないと思ったけどそんなこともないかもしれないと気付いた。他人事じゃなく自分事として考えていこうと思った。
- 自分の知識がないことで相手を困らせたり、傷つけることがあると思うので気を付けたい。

