

ほけんたより12月

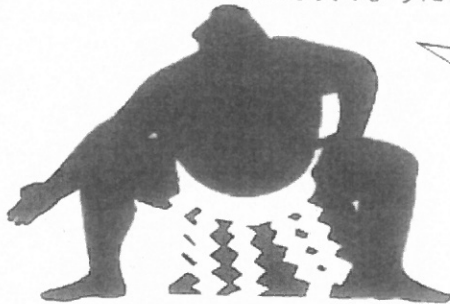
氷上西高校
保健室

無敵の横綱がインフルエンザに倒された日

～かぜの日(1月9日)と横綱 谷風～

その昔、江戸時代に、63連勝を記録した横綱がいました。(この記録は150年やぶられませんでした。)
その力士の名は「横綱 谷風梶之助」。

普段から、横綱 谷風は次のように言っていたそうです。



どひょうじょう

土俵上でわしを倒すことはできない。

倒れているところを見たいのなら

わしがかぜにかかった時に来い。

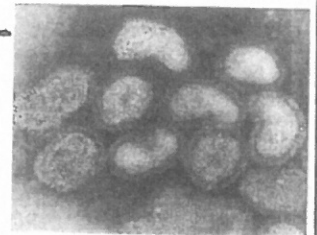
ところが寛永6年(1794年)の暮れに江戸の町で流行していた「はやりかぜ(インフルエンザ)」にかかり、翌年1月9日に亡くなってしまったのです。このことから1月9日は「かぜの日」となりました。

横綱 谷風がインフルエンザで倒れてから200年以上。

現在では予防接種も受けられますが、やはり今も昔も「**栄養バランスのとれた食事**」「**適度な運動**」

「**十分な睡眠**」さらには「**手洗い**」「**うがい**」「**マスク**」などの**予防**が大切です。

インフルエンザにかかったかもしれないときは？



- ① 保護者の人に学校に連絡をしてもらい、病院に行き、インフルエンザの検査をする。
- ② インフルエンザだった場合、学校に連絡する。
- ③ 「登校許可書」を学校に取りに行ってもらるか、学校のホームページからダウンロードして印刷する。

「登校許可書」とは

インフルエンザは感染力が強いので、次回登校する場合はお医者さんの許可が必要です。「登校許可書」はそのために書いてもらう書類です。またインフルエンザでの欠席は「公欠」扱いになるのでその手続きにも必要です。

- ④ 次回登校する前にもう一度病院を受診して「登校許可書」を書いてもらい、それを持って登校する。

★登校が許可されるのは「**熱が出てから5日たち、かつ熱が下がってから2日たってから**」です。(例)

12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
発熱	発熱後1日目	発熱後2日目	発熱後3日目	発熱後4日目	発熱後5日目	登校
		熱が下がった	熱が下がって1日目	熱が下がって2日目		OK

12月1日は「世界エイズデー」



「ボヘミアンラブソフィー」という映画が公開されています。
この映画は伝説のバンド「Queen」のメンバーである「フレディ・マーキュリー」が主人公の物語です。

彼は45歳の時に、エイズが原因で亡くなりました。

(エイズはHIVに感染した人が免疫の低下で発症したものです。)

HIVは性感染症のひとつです。

この機会に性感染症について知っておきましょう。

性感染症とは 主に性行為でうつる病気のことです。下の表に記したものがあります。

病名	症状	感染してから症状が出るまでの期間
クラミジア	男子：おしっこの時痛い。おしっこに血やうみがまじる。 女子：症状は特にはないが、ひどくなるとお腹が痛くなる。	1～3週間
淋菌	男子：おしっこの時痛い。おしっこに血やうみがまじる。 女子：鼻水のようなおりもの。ひどくなるとお腹が痛くなる。	2～7日
梅毒	性器と足のつけ根にしこりができる。進行すると皮膚や粘膜にできもの。	3～6週間
性器ヘルペス	性器やその周りに水ぶくれや痛みが出る。ひどくなると熱が出る。	2～10日
尖圭コンジローマ	性器やその周りにとりのトサカのようなイボができる。	3週間～8か月
HIV	自覚症状はない。(2～4週間でかぜに似た症状が出ることもある。) エイズを発症すると免疫力が下がる。	治療なしで約10年。個人差がある。

性感染症を防ぐためには

- ① セックスをしない
- ② セックスをするときは必ずコンドームをつける

★性感染症は性器同士の接触だけではなく、それ以外の体の粘膜や皮膚の傷口からうつることがあるので、口でする性行為の時もコンドームの使用が必要です。

- ③ 特定の相手とだけする

おしっこの時痛い おりものかいつもとちがう 性器がかゆい など

性感染症にかかったかもしれないと思うときは

男子→泌尿器科 女子→産婦人科

梅毒など性器以外の皮膚に症状が出ている場合は、皮膚科でも大丈夫です。

性感染症なんて自分には関係がないと思う人もいますが、セックスには必ず「性感染症」や「妊娠」の危険があることを常に頭に置いておきましょう。何かあれば保健室に相談に来てください。

もうすぐ2018年も終わりますね。みなさんにとってどんな1年でしたか??
2019年もっと楽しいことがたくさん待っています。自分の心と体を大切に過ごしてください。

