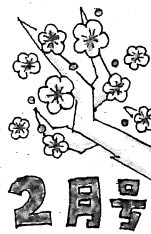


ほけんだより



令和2年(2020年)1月発行
 熊本県立翔陽高等学校
 保健委員会
 3年 宮本ひより
 2年 鎌田愛木 内村颯来
 椎葉ちはる

新型コロナウイルスに感染しないために

どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。

(1) 飛沫感染

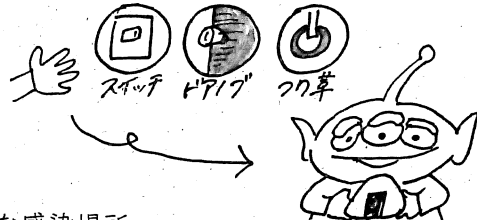
感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫を口や鼻から吸い込み感染



主な感染場所
 教室、電車、バス、音階などの狭い空間

(2) 接触感染

感染者の飛沫などが付いたところを触り、その手で口などを触り感染



主な感染場所
 電車やバスのフリック、ドアノブ、スイッチなど

ウイルスはこんなところについている!!

ウイルスが付いた手で鼻や目をこすったり、口に入ったけすること感染します。自分が触れるところには気を付けよう。



自分がウイルスをもらわないために、周りの人にうつさないために、手洗いうがいしっかりと!!

新型コロナウイルス感染症の相談窓口について

熊本県では、令和2年2月1日(土)から、以下のとおり相談窓口が設置されました。相談窓口では、新型コロナウイルス感染症についての相談、および「帰国者・接触者相談センター」として、感染の疑いのある患者を診察する医療機関の受診調整が行われます。新型コロナウイルス感染症に関して不明な点は、お住まいの相談窓口へご相談ください。



■相談センター一覧

設置場所	電話番号	開設時間(平日・休日)
有明保健所	0968-72-2184	9時~19時
山鹿保健所	0968-44-4121	9時~19時
菊池保健所	0968-25-4138	9時~19時
阿蘇保健所	0967-24-9030	9時~19時
御船保健所	096-282-0016	9時~19時
宇城保健所	0964-32-1207	9時~19時
八代保健所	0965-33-3229	9時~19時
水俣保健所	0966-63-4104	9時~19時
人吉保健所	0966-22-3107	9時~19時
天草保健所	0969-23-0172	9時~19時
熊本市保健所	096-372-0705 096-364-3222	(平日)8時30分~19時 (休日)9時~19時
県庁健康危機管理課 (一般的な相談対応のみ)	096-333-2256	9時~19時

Mrs. Kitachi にインタビュー

1年3組担任

Q. 病気した時に後悔したことは?

A. 自分の体力を過信していたこと。無理をしすぎました...

Q. 家族や大切な人を風邪から守るために、なにを心がけていることは?

A. バランスのとれた食事をとること、笑顔になること

Q. コロナウイルスが流行していますが、予防はしていますか?

A. コロナに関わらず、家に帰ったら手洗いうがいをしています。

Q. 進級する生徒に一言

A. 成長、達成したことは自分をほめてください。目標、達成したいことを決めて新しい年を迎えてください。

Q. 健康のために気を付けていることは?

A. 毎朝、味噌汁を食べること。

・毎日短時間でも自分の好きなことをしたり、ポーツをしたりして気分転換する。

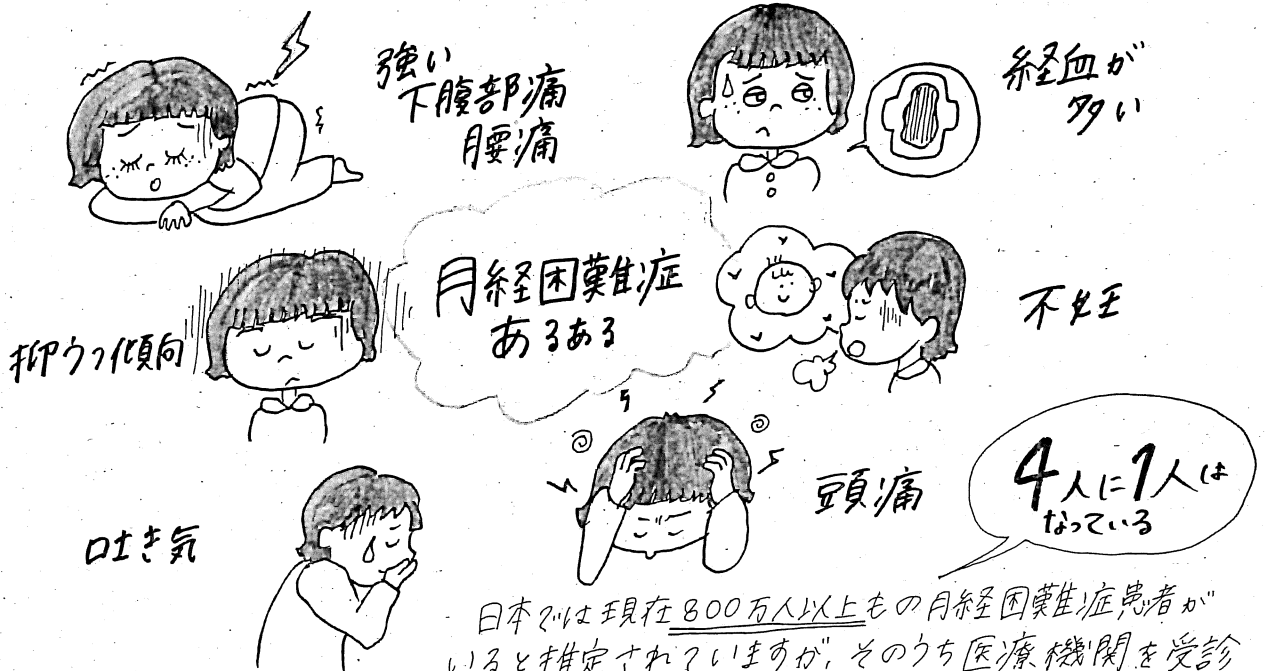
・腰痛改善の上体ぞらし
 フラワーポーズ
 ・夜更しをしない。



(絵: 内村颯来)

強い下腹痛、頭痛、気分が落ち込む、

その症状、**月経困難症**かも？



日本では現在800万人以上もの月経困難症患者がいると推定されていますが、そのうち医療機関を受診して治療を受けている人は、わずか10%に過ぎないとされています。

痛みの原因が「**子宮内膜症**」といった病気の場合も？

子宮内膜症とは子宮内膜が子宮以外の場所で発育・増殖する病気。月経時には本来の子宮内膜以外の卵巣や卵管、腹膜などで子宮内膜が増殖・出血し、炎症を引き起こす。月経困難症の原因となっていることもあり、日常生活に支障をきたしている女性も多い。このような症状は、月経の時のみならず1週間ほど前から起こる場合もある。月経の回数を追うことに悪化することが多い。



生理があっても、必ず排卵しているとは限らない？

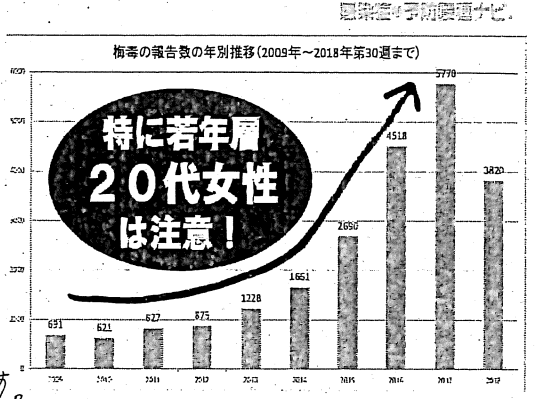
実は、女性の3人に1人がホルモンバランスの乱れによって**無排卵月経**の可能性があるというデータがあります。「生理があるから大丈夫」と思い込まず基礎体温を計測して排卵の有無を確認してみましょう。いつか赤ちゃんが欲しいと考えている方も、まずは、自分の体を気取ることが大切です。

あなたの大切な人を守るために、
知っておいてほしいこと

★熊本県で、「**梅毒**」が急増！

梅毒とは、「梅毒トレポネマ」という細菌が、主に性的な接触によって感染し、しこりや発疹などのさまざまな症状が出る病気です。ごくまれに、皮膚や粘膜の傷から感染することがあります。妊婦の場合は、どの時期でも胎児に感染させる危険があり、**流産、死産、先天梅毒**の原因となります。治療しても、再感染することがあります。梅毒に感染していることでHIVにも感染しやすくなります。

性感染症の一つです



●なぜ急増しているの??

パートナーからの感染や、デリヘル(デリバリーヘルス)などの利用による感染が多いというデータがあります。

●病院はどこにいったらいいの??

い西記な人は
いよめに病院を受診しましょう!

男子でい西記な人は **泌尿器科**へ
女子でい西記な人は **産婦人科**へ



★**ネット動画の偏った情報に惑わされないで!**

アダルトビデオやネット動画などは、閲覧数をあげるために、偏った過剰な演出がしてあります。大切な人を守るために、ネットの情報に惑わせず、正しい知識と情報を矢取りましょう。



★**SNS**ではなく、ちゃんと顔を見て直接話そう

SNSの文字だけのやりとりだけでは、自分の気持ちが伝わりにくく、誤解が生まれやすいです。大切なことはちゃんと顔を見て、直接お互いの気持ちを伝えるようにしましょう。

