



いよいよ2025年最後の月になりました。まだまだ皆さんの勢いは止まらないと思います。4月からの自分を振り返り、次のステップまでに、年明け以降、何をすべきか考える期間にしたいですね。

🎄 感染症情報



インフルエンザ流行中

こんな症状は受診しよう
～保健室で見かける
インフルエンザ様症状～

- ・急な高熱(38℃以上)
- ・全身倦怠感
- ・関節痛や筋肉痛
- ・喉の違和感、痛み

インフルエンザが流行しています。本校でも、いつ流行してもおかしくない状況です。

風邪症状の人が増えているので、感染症の違いを記してみました。参考にしてくださいね。

	インフルエンザ	風邪	新型コロナ
発症の様子	急な高熱、強い全身症状	ゆっくり始まる、軽症状が中心	個人差が大きい
発熱	38℃以上の高熱が多い	微熱～発熱なし	37～38℃台が多い
主な症状	全身倦怠感、関節痛、頭痛、鼻症状、咳	喉の痛み、鼻症状、咳	喉の痛み、咳、倦怠感、味覚・嗅覚異常(まれに)
咳、鼻水	あるが主症状ではない	主にみられる	咳・喉の痛みが多い
重症化リスク	比較的高い	あまりない	持病のある人は要注意
流行期	冬(12～3月)	通年	通年(時期により流行波)



“冷えは万病のもと”

11月以降、月経痛での来室が多くなっています。気温の低下に伴って、皆さんの身体も冷えているかもしれません。身体の冷えは、月経痛が強く出るだけでなく、免疫力の低下で感染症に罹りやすくなったり、寝付きが悪かったりと不調に繋がります。

適度な運動、湯船に浸る、カイロを貼る、温かい飲み物や食べ物を摂る、タイツを履くなど、いろんな対策をして、身体を冷やさないように心がけましょう。



🎄 「うがい」の話

感染症予防には、こまめな手洗い、換気、マスク着用、咳エチケット が大切です。

今回はうがいについて取り上げます。面倒だと思う人も多いのでは? 「うがい」の調査をされた川村孝さんによると・・・

「水でうがいをした人は、うがいをしなかった人と比べて、風邪をひいた人が40%少ない」

「ヨード液でうがいをした人は、うがいをしなかった人と同じくらいの人数が風邪をひいた」

「水でうがいをした人は、ヨード液を使ってうがいをした人やうがいをしなかった人と比べて、風邪を引いても軽症だった」

調査
結果



まず、少量の水で
15秒ほど
クチュクチュうがい



上を向いて
しっかり息を吐きながら
ガラガラうがい

- ・口腔内の細菌等を洗い流す
 - ・口腔内の酸性を中性に戻す
 - ・喉粘膜の乾燥を潤す
- などの効果が期待できる。
喉がイガイガするなど違和感がある風邪を引く前がオススメ!



冬も「脱水」に気をつけよう

なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。身体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬は、この水分蒸発が進むため、身体の水分が失われやすくなります。

また、暑い季節に比べ、喉の渇きを感じにくく、身体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分を摂らなくなる傾向もあります。

つまり、身体の外へ出て行く水分は多いのに、補給される水分が少ないため、「脱水」が起きやすくなります。



参考・引用

うがいに効果はある? うがい研究者が教える正しいやり方 | からだにいいこと <https://www.karakoto.com/6qfv4/>

スライド タイトルなし https://htech-lab.co.jp/wp-content/uploads/2024/06/covid19_kawamura200518.pdf

冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか? セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。

冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



人権について考えよう



12月10日は「世界人権デー」

人権とは・・・誰もが生まれながらにして持っている権利であり、人間らしく、自分らしく生きることが出来る権利 のことです。

あなたの人権は守られていますか？気づかないうちに、誰かの人権を傷つけてはいませんか？

「レインボーフラッグ」は性の多様性のシンボル



L	レズビアン(女性を好きになる女性)
G	ゲイ(男性を好きになる男性)
B	バイセクシュアル(男性・女性どちらも好きになる)
T	トランスジェンダー(自分の感じる性と身体の性が異なる人)
Q	クエスチョニング(自分の性を考えている途中の人)やクィア(多様性を大切にする人)

6色の旗が有名で、それぞれ色にも意味があるよ。
本物の虹は色の境界線が曖昧で、グラデーション。
性のあり方も同じで、何色であっても間違いでない
ことを表しているよ。



相談窓口・・・ ※下記の機関のホームページを検索すると詳細が確認できます。

＊福井県人権センター(アオッサ7階)0776-29-2111 ＊福井地方司法務局人権擁護課

＊福井県総合福祉相談所(こころの相談)0776-26-4400 ＊各健康福祉センター

＊レインボー・ホットライン 0120-51-9181(ライン可) ＊よりそいホットライン(0120-279-338)※どんな相談でも可



「AIDS」原因ウイルスは HIV。血液や体液を介して感染し、多くは性行為で感染する性感染症です。

年間約10万件の HIV 検査が実施されていて、HIV 感染者は約700件、AIDS 患者は約300件、報告されているのが現状です。HIV 感染で早期に発見できれば、発症を抑える治療ができます。確認ですが、下記の行動では感染しません。



性感染症は AIDS の他にも
いろいろあります。
特に多い「クラミジア感染症」
最近増加傾向「梅毒」 など

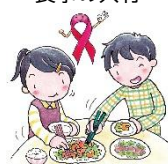
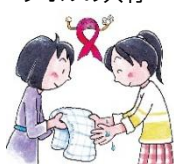
タオルの共有

同じ湯船に浸かる

トイレの共有

握手

食事の共有



	男性症状	女性症状
クラミジア感染症	・排尿痛 ・尿道から膿が出る ・精巣の主張と発熱 ・不妊症の原因となる	・ほとんど無症状 ・喉の違和感 ・おりものの異常 ・不妊症の原因となる
梅毒	・性器や肛門、口に3mm～3cm大のできもの(3週間～) ・手のひら、足の裏、身体に赤い発疹(3ヶ月～) ・全身炎症(3年～) ・脳や心臓に病変ができる(10年～)	

性感染症を防ぐには・・・自分の身体と大切な人の身体を守るために、自分たちの行動が大切です。

① コンドームを正しくつける ②多数の人と性的接触を持たない ③心配な症状があれば性行為をせず、受診

相談・検査窓口・・・福井県では各市町の健康福祉センター(保健所)で匿名の相談、検査を受けることができます。

＊福井県ホームページ「検査・相談について」【性感染症・肝炎】<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kensa.html>

＊福井大学附属病院は「福井県 AIDS 治療中核拠点病院」として検査、相談、治療等受け付けています。



今回は LGBTQ や AIDS(性感染症)
について触れましたが、
その他にも困り事や心配事、
誰にも言えないことが起こるかもしれません。
そのような時でも、
各相談機関、保健室、相談室、担任の先生等、
相談できる場所があるということを
知っておいてほしいと思っています。



多様性は、「性」に限らずいろいろな側面があり、
私たちは常日頃からいろいろな多様性に出会います。
例えば価値観や言語、宗教、習慣、障害や病気の有無など。
少数派でも多数派でも、
否定しない、否定されない世の中が良いと思いませんか？
多様性は「誰かのための」ではなく、
「自分も相手も生きやすくなるための考え方」だと思います。