



令和4年 12月
福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.9

いよいよ明日から冬休みですね。2022年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感…どれもみなさんの栄養となって、また次の1年へと続いていきます。来年もいろいろなことがいっぱい詰まった1年でありますように！



保健室からのお願いとお知らせ

●受診のお知らせについて

本日、眼科医院の歯科医院の受診のお知らせを再度配布しました。まだ受診していない人は、必ず冬休み中に受診するようにしてください。受診が済んでいる人は、冬休み明けに受診報告書の提出をお願いします。

※3年生のみなさんは、卒業すると医療費がかかるようになってしまうので、今が治療のチャンスです！また、進学や就職などでなかなか病院に行く時間がとれなくなってしまう可能性がありますので、気になるところは今のうちに治しておきましょう！

●感染症対策について

これからの時期は、新型コロナウイルス感染症だけではなくインフルエンザなどの感染症も流行します。冬休み中に外出する際にも、マスクの着用や手洗い、手指のアルコール消毒を忘れずに行ってください。3学期も引き続き、感染症予防にご協力をお願いします。

知って防ごう、性感染症！ 12月1日は「世界エイズデー」



「性感染症」とは、セックスなどの性行為により感染する病気のこと。その原因は細菌・ウイルスなどの微生物で、よく知られているエイズもHIVというウイルスによって発症する性感染症のひとつです。

●どうやって感染する？

原因となる微生物は主に感染者の精液、膣分泌液、血液、皮膚のただれた部分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。

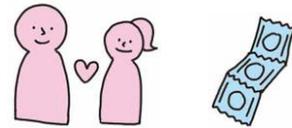


●どんな症状が出る？

主な症状として、男性の場合は排尿時の痛み・かゆみ・膿が出るなど、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。

●性感染症を防ぐためには？

- ・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



食べて健康？冬至のキーワード「ん」

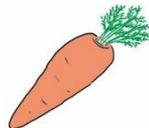
冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、『冬至の七種（ななくさ）』といって、名前に「ん（うん→運）」が2つつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。



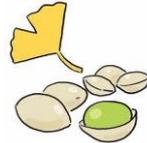
南瓜
(なんきん→
かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



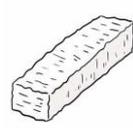
人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(きんかん)



寒天
(かんてん)



饅頭
(うんどん→
うどん)

でも、なぜこれらの食べ物が注目されたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたということかもしれませんね。

冬休みも **元気** に過ごそう！

