

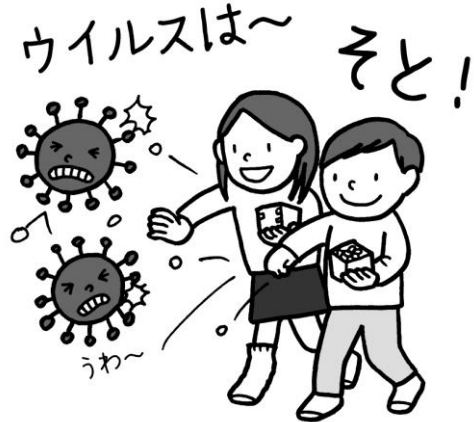
ほけんだより

冬休み号

2013年12月 大阪府立長野北高等学校



～もうすぐ冬休み～



期末テストも終わり、もうすぐ待ちに待った冬休みですね。この季節は、空気がとても乾燥します。風邪などの感染症が流行しますので、外から帰ったら必ず手洗い・うがい・換気をこころがけよう！

ウイルス退治には

手洗い うがい 換気



冬休み中の生活習慣チェック！！

- 朝7時までには起きている！
- 歯磨きを朝・晩、磨いている。
(朝だけ、または晩のみでもチェック！)
- 外に出て、お日さまの光を浴びている。
- だらだらする時間などない！予定がたくさんだ！
- 外から帰ったら、必ず手洗い・うがいを。
- 0時までには布団に入る。Zzz...

規則正しい生活をして、全ての項目をチェックできるようにしよう^^



感染症といえば。。

風邪などの感染症もありますが、性感染症にも気をつけましょう。女子の場合は、**症状が出ない場合がほとんど**です。症状が出ていないからと言って**安心してはいけません**！信頼しているパートナーでも性感染症のおそれがありますよ。

<主な性感染症>

- ・クラミジア感染症 **男性** 排尿痛、かゆみ、尿道口から膿 **女性** 下腹部の鈍痛、おりもの増加
- ・性器ヘルペス 外性器に1～3mmの水疱や潰瘍。破れると強い痛みがあり、2週間程続く
- ・淋病 **男性** 激しい排尿痛、膿、熱感 **女性** おりもの増加、外陰部のかゆみ
- ・梅毒 大半は無症状。早期梅毒と晩期梅毒に分けられる。
- ・尖形コンジローム 性器や肛門付近に、乳白色の粟粒大のイボからカリフラワー状にまで増殖
痛みはないが、かゆみや、セックス時に痛み、膿あり
- ・トリコモナス膣炎 **男性** 無症状のことが多い。たまに排尿障害あり。
女性 強い外陰部のかゆみとただれ、膣の灼熱感、膿をおびた泡沫性のおりものあり。
- ・その他 (カンジダ症、毛ジラミ、B型肝炎、アメーバ赤痢 等。)

- ① コンドームを正しくつける。
- ② いろいろな人と性交しない。(不特定多数)
- ③ “嫌な時は嫌だ”ときっぱり断る。

この基本の3点に気をつけて、性感染症を防ごう！

冬休み明けの3学期、みんなの元気な笑顔が見れることを楽しみにしています(^^) / 良いお年を!!!☆☆☆

