

# ほけんだより 11月

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2024年 11月11日 発行

秋の気配も強まり、だいぶすごしやすい季節になってきました。今月はいよいよ文化祭があります。お祭りに参加するのもワクワクしますが、お祭りを作り上げる楽しみはまた格別です！みなさんで協力して盛り上げていけるように、ぜひ元気に過ごしていただいくださいね。

スクールカウンセリン  
助川先生  
11月11・19・28日  
内藤先生  
11月18日  
予約受付：保健室

## もうすぐ冬到来！～寒くなる準備はできていますか？

朝晩の空気も冷え込んで、日差しの弱い日には寒さを感じるようになりました。カトリックでは、風邪症状で欠席する生徒が増えてきています。肌着やセーター等衣類で調節できる準備をしましょう。

沖縄では9～10月にインフルエンザの流行がありました。調子が悪い人がマスクをつけて人に移さないようにしたり、食事の時には静かに食べる努力もみられましたね。感染対策は①自分の健康を守ること（自分）、②相手や周りの健康を守ること（身の回り）、③医療をパンクさせないことで助けられる命がちゃんと助かること（世の中）、の3つにいい影響を及ぼします。これからも状況に応じて柔軟に対策をとれるようになっていってくださいね。

12月からの通常の流行シーズンになると再びインフルエンザが多くなるかもしれません。受験や旅行など大事な予定があるなどでインフルエンザの予防接種を検討している人は11月のうちに受けておくことをお勧めします。

## 受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

## 背中が曲がっていませんか？

### 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

#### 肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



#### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



#### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



#### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



## 姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友達と一緒に確認しあってみてね。



気軽に話そう!

# 性の健康カフェ

相談するのは  
恥ずかしい？  
そんなことは  
ありません。



Q. 生理不順で、  
将来赤ちゃんが  
できるか心配



Q. (性感染症)  
STIって  
なんですか？

ぼく・私には  
関係ないよね？

A 10代は不安定な人が多いです

大人の正常な生理周期って？

A 性行為で感染する病気

他人事ではありません

Q. HIVや  
AIDSって？



生理が始まってすぐはほとんどの人が生理不順。思春期の間は、からだが無成熟なので、不安定な人が多いです。20代前半くらいでリズムが整います。

3か月以上生理がなければ受診を

たった一度の性行為でも感染する可能性があります。また、自覚症状がない人も多く、知らないうちに大事なパートナーにうつしてしまったり、重症化するケースも。

性器クラミジア感染症について調べた研究では、性交渉の経験がある女子高生の13.1%、男子では6.7%で感染していたという報告もあります(日本性教育協会)。

A HIV感染 → AIDS発症

HIVはヒト免疫不全ウイルスと呼ばれ、感染後数週間以内にインフルエンザのような症状が出ることがありますが、その後数年、症状のない時期があります。進行すると免疫力が極端に低下し、AIDSを引き起こすことがあります。AIDSを発症してしまうと、致死率が高いです。

無料・匿名で  
検査ができます

HIVにかかっているかどうか心配なときは、保健所で無料・匿名で検査できます。早期発見できれば、薬で症状を抑えられます。

【11/25～12/1は性の健康習慣】です。  
性の健康って...? なんだかイメージがわかりませんよね。  
これは WHO (世界保健機構) が、人が健康で幸福な人生を送っていくために、「性の健康」は欠かせない要素であるとして 2002 年に定義したものです。  
わたしたちが生きていくうえで欠かせない「性の健康」について、考えてみませんか。



沖縄カトリック中高では今年度も 2.3 月に「生と性の人権教育」として、包括的性教育 (Comprehensive Sexuality Education) をベースにした、多様性やお互いの人権を尊重する関わり、人生設計、生きていくこと、を学びます。講師の先生をお招きして学年ごとに講話とワークショップを開催する予定です。カトリック的な考え方も大切にしながら、互いに考え、答えのない学びを深めていきましょう。性について聞いてみたいことなど質問や疑問、ご意見などがあれば保健室までお寄せください。素朴な疑問やちょっとしたことでも大丈夫です。