



# 玉高保健だより



令和3年11月26日(金)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 5

彩り豊かな街路樹がより一層秋を深めており、通学路の景色の変化も楽しみのひとつとなっています。朝・夕の寒さもだいぶ感じるようになってきましたが、皆さん体調は崩していませんか。

群馬県では「社会経済活動再開に向けたガイドライン」に基づく全県の警戒度が「1」を維持していますが、引き続き感染再拡大への警戒を怠ることなく、基本的な感染防止対策を徹底して日常生活を送っていきましょう。

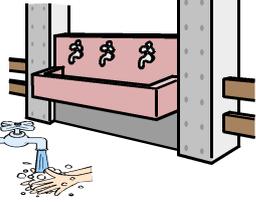
月末は各学年ごとに修学旅行(2年)や1日研修旅行(1, 3年)が予定されていますので、体調を万全に整えておいてください。



## 新型コロナウイルス感染症対策

～引き続きご協力をお願いします～



<p><b>マスクを適切に着用</b></p>  <p>マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まってしまう。</p>	<p><b>3密(密集・密接・密閉)を避ける</b></p>  <p>3密の環境で感染リスクが高まります。一つの「密」を避けて0密を目指しましょう。</p>	<p><b>こまめに手洗い手指消毒</b></p>  <p>こまめに石けんを使った手洗いや手指消毒をしましょう。</p>	<p><b>健康観察の充実</b></p>  <p>体調に変化を感じたら、無理をせず休養しましょう。日々の検温や健康観察も大切です。</p>
---	--	---	--



## 定期的に歯科受診していますか？



今年度の歯科検診でむし歯や歯周疾患を学校歯科医の先生から指摘された生徒のみなさん、治療は無事に終了したでしょうか。今年も残すところあと僅かとなりましたので、まだ受診の計画を立てていない人は早急にかかりつけの歯科医院に受診予約をお願いします。

また、むし歯はなくても歯石(唾液中のカルシウムなどが付着し、硬くなって歯にこびりついたもの)が付着している状態により、歯肉を圧迫して炎症を起こしてしまいます。このような状態ですと、歯と口の状態が悪化するだけでなく、全身の健康に悪影響を与えてしまいます。是非、定期的に歯科医院を受診することを今後も習慣としていきましょう。

### <独立行政法人日本スポーツ振興センター給付金制度の申請について>



学校の管理下において発生した怪我等に対して給付金の申請を行う場合には、速やかに学校まで申し出をお願いいたします。また、提出書類につきましては、医療機関に記入していただいた後、迅速に保健室まで提出をお願いいたします。(給付金の申請から支払いが完了するまでは、およそ3か月かかります。)



# 性・エイズ講演会が開催されました！



先月10月29日（金）、講師に母の芽助産医院長後藤ひとみ先生をお招きし、全校生徒対象の性・エイズ講演会が開かれました。「大人になる前に知っておきたい性のこと」と題し、LGBTQA・性的同意・デートDV・性感染症・避妊等について専門的な知識を幅広くご講演していただきました。質疑応答の時間には複数の質問があり、会場全体のこととして考えるきっかけにもなりました。参加者一同、大変有意義な時間を過ごすことができました。

**\* 自分自身を守ること、相手を守ること・未来を守ることがとても大切。間違った情報に気をつけて行動することの大切さを教えていただきました \***

◎生徒の感想文より（一部抜粋）



- ・10代の女子が1日の中で66人も妊娠していることに驚きました。「自分と同年代の子が妊娠して中絶してしまうのか・・・。」と人事には思ってはいけないと思いました。
- ・最後に出産の映像がありましたが、見ていて痛そうで苦しそうでした。命の大切さを改めて知りました。自分の母親もそういう思いで自分を生んでくれたと思うと感謝の気持ちがわきました。
- ・高校生の性感染症の調査で10人に1人が感染していると聞いてとても驚きました。
- ・人が生まれる瞬間というのは素晴らしいことだと感じました。
- ・デートDVについて、勝手にスマホチェックしたり電話等の返信が遅いと怒るなど自分のことを最優先にしてしまうと束縛になってしまうことが怖いと思いました。
- ・LGBTQAについて、もし自分の周りでカミングアウトしてくれる人がいたら、周囲に言いふらしたりせず、言ってくれたことに感謝したいと思いました。
- ・予期せぬタイミングで妊娠しないためにもコンドームや低容量ピルで避妊することの大切さを学ぶことができました。



## インフルエンザと診断された場合について

医療機関でインフルエンザと診断された場合、「インフルエンザにおける療養報告書」を保護者の方にご記入していただくこととなっております。詳しい説明等につきましては、本校ホームページ「各種証明書」に掲載されておりますので、ご確認をお願いいたします。

◎インフルエンザの出席停止期間の基準

「発症した後 5日を経過し、かつ、  
解熱した後 2日を経過するまで。」



## 12月1日は世界エイズデーです！

\*エイズへの理解と支援のシンボル\*  
\*レッドリボン\*

エイズについて正しく理解し、エイズとともに生きる人への偏見や差別をしないというメッセージを込めたシンボルです。

HIVは血液や精液、膣分泌液などに含まれ、感染ルートは性行為感染・血液感染・母子感染の3つのみ。日本では性行為感染がほぼ全てです。

完治させる方法はまだありませんが、HIV感染に早く気づいて適切な治療を行うことで、エイズの発症を防ぐことができます。

