

# 保健だより



新潟県立新潟工業高校  
保健室  
令和5年12月21日

## 冬休みの過ごし方

### ★ お酒などが身近になる時期ですが、誘惑に負けない！

冬休みは、クリスマスや初詣など楽しいイベントがいっぱいです。あなたはどのような予定を立てていますか？中には、好奇心を揺さぶられるさまざまな誘惑があるかもしれません。誘惑に負けず、自分を大切に、自分の意志で行動しましょう。



飲酒



喫煙

『ならぬことはならぬものです』

\* 会津藩の教え「什の掟」より  
勇気を持ってきっぱり断りましょう！



\* 20歳未満の者が飲酒や喫煙すると、法律で罰せられます

### ★ スマホやタブレットの使い過ぎやゲームのしすぎに注意！

免疫力が高ければ、感染症その他病気に罹ったとしても、重症化せずに過ごせます。長期の休みですが、規則正しく生活を送りましょう。夜遅くまでスマホやタブレットなどを使い、生活のリズムが乱れやすいです。使用上、自分ルールを決め、生活リズムをくずさないよう冬休みを快適にお過ごしください。

#### 昼夜逆転生活では・・・

- ・朝、起きられない
- ・身体面の不調、精神面にも影響を及ぼす可能性がある
- ・体の免疫機能の低下 など



＜昼夜逆転にならないようにしましょう。自分の目標をたててみませんか？＞

12時	20時	* 22時前の就寝をお勧め	6時	12時
目標就寝時間 ( 時ころ)		目標起床時間 ( 時ころ)		
* 高校生の推奨睡眠時間は8-10時間		* 朝活しよう！		

新年を迎える準備の月となりました。みなさんの今年一年はどんな年になりましたか？そして、来年はどんな一年を送りたいですか？小さな目標から

## 体をむしばむ 脱法ハーブ No.1

学校保健ニュース高校版より

ここ数年、ニュースや新聞で「脱法ハーブ」「脱法ドラッグ」という言葉をよく耳にするようになりました。これらは、法律で取り締まられないようにごまかして売られている、有害な薬物です。軽い気持ちで手にすることのないよう正しい知識を持って有害な薬物とは関わりを持たないようにしましょう。



### 「合法」「脱法」は違法と同じ！

「法律を破っていないならいいんじゃない？」と思う人もいるでしょうが、脱法ハーブは、「法律を守っている」のではなく、「見つからないように違反している」のです。何が入っているかわからないため、違法な薬物以上に毒性が高い可能性もあります。使用後に死亡してしまった例もあります。

～脱法ハーブが原因で体へ及ぼす悪影響～



幻聴・幻覚



動機や体の震え



気持ち悪くなる

他にも、意識を失う、突然暴れるなど脱法ハーブを使用したことで、更なる犯罪の加害者になってしまう事件も多発しています。

### 偽装して売られることが多い脱法ハーブ



脱法ハーブは「お香」「アロマ」「バスソルト」などを装い、香りで心や体を癒すもののような形で売られていることがあります。インターネットで雑貨店でも、実際の店舗でも、何の植物が配合されているかを表記せず、商品を「ハーブ」とだけ表示しているようなお店には注意しましょう。（「体をむしばむ 脱法ハーブ No.2」では、[依存性]について紹介します）

### 11月のニュースで話題の◆「大麻グミ」はくちにしない！◆

大麻類似の合成薬物である「HHCH」を含んでいるとされる、いわゆる「大麻グミ」を食べ、一時的に意識を失ったり、嘔吐したりなど、体調不良を訴える事例が相次いでいます。厚生労働省では「HHCH」を「指定薬物」に指定し、令和5年12月2日から販売、所持、使用など禁止することとしています。安易に入手したり、使用したりしないようにしましょう。（詳細は、消費者庁HP「コラムVol.3」をご参照してください）

# あなたの将来に影響を与える 性感染症を知ろう！

学校保健ニュース高校版より

性感染症(STD)とは、性行為によって感染する病気のことです。その種類はいくつもあり、なかにはキスで感染するものもあります。放っておくと、不妊にもつながり、将来の人生に大きな影響を与えてしまいます。

## ☆10代に増えている：STD☆

病名	梅毒	性器クラミジア感染症
感染経路	キス、性行為	性行為
症状	唇や性器に、痛みのない赤いしこり（あずき大）ができる。	男性は、尿道からのうみ、排尿時の痛み・不快感など。自覚症状はあまりない。 女性は、おりものが少し増加、不正出血、下腹部の痛みなど。自覚症状はあまりない。
未来への影響	治療すればすぐ治るが、一度感染すると、体調の悪い時などに繰り返し症状が出る。	男性は、前立腺炎や血清液症になる。 女性は、卵管炎を起こし、子宮外妊娠や不妊症になる。

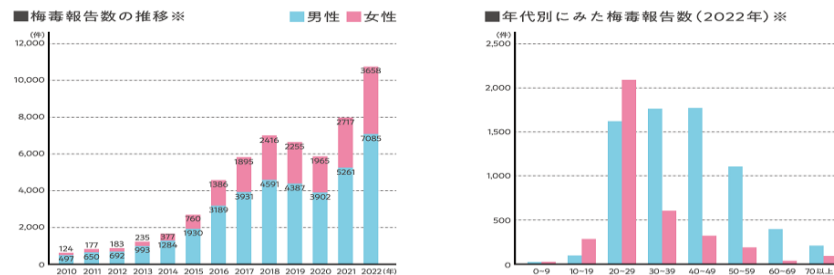
## ☆ほかにも、いろいろなSTDがある☆

- 淋病
- 性器ヘルペス
- 毛ジラミ症
- 尖圭コンジローマ
- A型肝炎
- B型肝炎
- HIV感染症 エイズ

これらは、すでに感染している人と性行為することによって感染します。

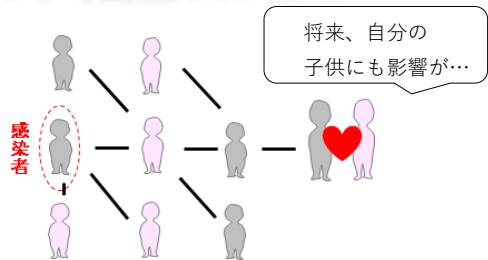
### ◆梅毒の拡大◆

(詳細は厚生労働省HP「性感染症」をご参照ください)



## ☆たった一度の性行為でも感染する可能性があります☆

はじめての性行為でも、相手の人が過去にSTDに感染した人と性行為をしていたら、あなたはSTDに感染する可能性があります。感染してしまうと、自分だけでなく、将来、自分の子供にも影響が及ぶ場合があります。



## ☆未来の人生を守るために自分の体を大切にしよう！☆

性行為は、命が生まれる大切な行為です。10代は軽い気持ちで性行為をしてしまいがちですが、その背後には、STDという病気が潜んでいます。未来の人生を守るために、自分の体を大切にしましょう。



## ★秋冬の食中毒について考えよう！★

～ノロウイルス～

今年は、9月に駅弁メーカーのお弁当で約100人の食中毒(ウエルシュ菌)、11月はイベント販売したマフィン3000個の回収、リンゴ園の試食での食中毒(0157)などの食中毒のニュースを多く耳にしました。食べる際、匂い、見た目、味などおかしい、違うなどあれば口にしないようにしましょう！今回は、感染型の食中毒「ノロウイルス」について紹介します。

ノロウイルスによる食中毒は、感染してから1～2日ほどの潜伏期間を経て強い症状が現れます。強い吐き気や激しい腹痛の主な症状のほか、38℃の発熱や頭痛などを伴うこともあります。これらの症状は1～2日ほどで自然に回復しますが、脱水症状を起こし、重症化することがありますので注意しましょう。脱水にならないために、少しずつ水分補給と栄養をとりましょう。下痢止めの薬は回復を遅らせることもあるので、勝手に飲まず医師からきちんと処方してもらいましょう。

感染経路は、汚染されたカキなどの二枚貝を生のまま、あるいは十分に加熱しないで食べたり、汚染され物に触れた手を介して口に入ったり、嘔吐物などが乾燥し、その飛沫を吸い込んで感染することもあります。カキなど二枚貝は、中心部を85-90℃で90秒以上加熱すると感染性がなくなります。調理したまな板などの調理道具も熱湯消毒しましょう。手洗いを中心に、石けんで指先や爪の間などしっかり洗浄し、嘔吐物の処理は素早く嘔吐物などが乾く前に、マスクや手袋をつけ、塩素系漂白剤を薄めた液で消毒します。感染力がとても強いので、「ノロウイルス」に注意しましょう。 \* 感染者は2週間程ウイルスの排泄が続きます！

