



この夏、パリ2024オリンピックが7月26日～8月11日まで開催されます！新しく、ダンススポーツのプレイキンという種目が追加されるようです。日本では柔道や女子卓球、男子体操、陸上、競泳などで金メダルが期待されている他、約40の競技、400人以上が参加する一大イベントです。スマホを含むメディアづけと時差に気をつけ、昼夜逆転しないようにね～。

～ たくさんの **金** メダルがとれますように！！ ～

・・・「金」にちなんで、せっかく男子が多い高校なので、みんなの大事な「金」について書いてみました。お金も大事ですけどね（＾＾；）たまーに保健室にやってくるこのけが！「股間の打撲」です。

打ったらどうする！？

次の項目をチェック！どこかに当てはまる場合は泌尿器科へ。
ひどい打撲は、ぼうこうや尿道、精巣の損傷が疑われます。

- ・おしっこを出せそうか（おしっこに血は混じっていないか）
- ・尿の出口から血が出ていないか
- ・ふくろ（陰のう）の中にちゃんとタマ（精巣）が2つあるかない場合は体の中に避難中かも。ジャンプして重力で下ろしてみよう
- ・ふくろ（陰のう）の腫れや内出血がないか
- ・タマ（精巣）を触って痛い、大きさに左右差はないか

これらを自分でチェックして異常がなければ保冷材などで冷やして安静にして様子を見よう。恥ずかしがって、発見が遅れると手術になる事も

終業式までに担任の先生を通じて1学期におこなった健康診断の結果一覧をお渡しします。
受診が必要というお手紙をもらった人は夏休み中に受診しておきましょう。

- ◆ 特に、視力が「C」や「D」が片目でもついている人！普段の学校生活はもちろんです、3年になれば、就職先にも提出する重要な情報となります。今のうちに、メガネやコンタクトを準備しましょう。その際はいきなりメガネ屋に行くのではなく、まずは眼科を受診し、自分にあった「メガネの処方箋」を作成してもらってからメガネ屋へ！
- ◆ むし歯があるとされた人も、受診をお願いします。夏休み明けには、むし歯をきちんと治してきたか、保健室まで呼び出して確認しますので、よろしくね。受診したら、報告書を出してくださいね。
むし歯がなくても、年に1回は歯科医院で歯のクリーニングを！

夏休みの健康管理

保健委員長 M3A 尼田 龍之介

私が夏休み中、実践しようと思うことは、規則正しい生活です。なぜ、そう思ったかということ、寝不足や三食きっちり食べないと、体力も落ちやすく、熱中症や夏風邪などになりやすいからです。規則正しい生活をする事で、予防になると思います！

～10代20代に多い主な性感染症～

性感染症は性行為によって感染する病気のことです。細菌やウイルスが性器や口、手を介して相手にうつり、自然に治ることはほとんどなく、パートナーと同時に治療しなければ、なかなか治らない厄介な病気です。一番確実な予防方法は性行為をしないこと。相手に一度でも経験があれば、細菌やウイルスを持っている可能性があるのでリスクが伴います。性感染症は、相手にそうとは知らないままうつしたり、将来、流産や不妊といった心配につながったりします。また、妊娠についても、学業が続けられなくなったり、自分の夢や就く仕事について、大幅な変更が必要になったりします。責任がとれる大人になってから考えましょう。

病気	主な初期症状		潜伏期間	進行した場合		防止策	注意
	女性	男性		女性	男性		
クラミジア感染症	おりものが増える、軽い下腹部痛 多くは無症状	排尿時の軽い痛み・かゆみ・うみ	1～3週間	子宮などの炎症、不妊、子宮外妊娠、流産	尿道炎、 睾丸炎、不妊	コンドームだけでは防げない	再感染を繰り返すため、パートナーと同時に治療しないといつまでも完治しない。 口やのど、手などに菌がひそんでおり、そこから感染する場合もある。
淋菌感染症	おりものが増える、性器周辺のかゆみ、多くは無症状	尿道のかゆみ、熱感、うみ、排尿時の激しい痛み	2～10日	尿道炎、子宮などの炎症	前立腺炎、 副睾丸炎、尿道狭窄による 排尿困難	コンドームだけでは防げない	
B型肝炎	多くは無症状 急性肝炎を起こした場合は黄疸 だるさ、食欲低下、吐気		6週間～半年	急性肝炎を起こした人のうち、1～2%が劇症肝炎を起こし、そのうち70%以上が死亡する		コンドームで防げる	粘膜と血液が触れ合うことで感染の危険性大。
トリコモナス膣炎	濃い色のおりものが多量に出る、性器のかゆみ、発赤	排尿時の軽い痛み、ほとんど無症状	1～2週間	卵管炎、不妊、 流産	尿道炎		
性器ヘルペス	性器に水泡、強い痛みで排尿や歩行が困難に	亀頭や包皮に水泡、女性ほど強い症状はない	2～10日	一度感染すると完治せず、疲労、 月経、病気、妊娠などで体力が低下すると再発する		コンドームだけでは防げない	出産時に赤ちゃんに感染すると約半数が死亡。
尖圭コンジローマ	性器から肛門に白～ピンクの米粒～ 親指大のイボ、痛みはない	包皮、亀頭、陰茎、 肛門周辺に 乳白色の米粒～ あずき大のイボ、 痛みなし	約3カ月	子宮けいガンの原因に	陰茎ガンの原因に	コンドームだけでは防げない	イボを切除してもウイルスは体内に残るため、定期的に子宮ガン検診を受けること。
梅毒	性器周辺に直径1cm以内の硬いしこり、ももの付け根が硬く腫れる。痛みはなく、しこりは潰瘍となり自然に消えるが、治ったわけではなく第2潜伏期に入っただけ		約3週間～	感染から約3ヵ月後に小指の先ほどの赤い斑点が、約3年後に全身に硬いコブのような腫瘍ができ、3～10年すると病変が心臓・脳に起こり死亡する		コンドームだけでは防げない	感染後、長期間にわたり症状が出たり消えたりしながら進行するのが特徴。症状が消えても治ったわけではない。

急増中！

※気になることがあれば、男子は泌尿器科、女子は婦人科を受診しましょう。症状が消えても治ったとは限りません。薬局の薬では治りません。治療には専用の薬が必要ですので、必ず病院への受診が必要です。