

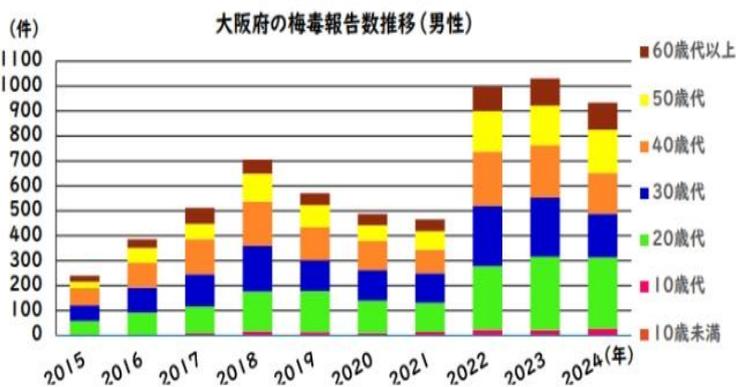
もうすぐ夏休み！！楽しい夏を過ごすためには、暑さに強い体づくりが大切です。バランスの良い食事と十分な睡眠、クーラーにあたりすぎず、熱中症に気をつけながら、適度な運動を。毎年、夏休み明けにはスマホ依存が激増します！十分気をつけてください。夏休み明け、また元気な顔を見せてくださいね(^▽^)/

## 梅毒の増加↑↑

梅毒とは、梅毒トレポネーマという細菌が、性的な接触（他人の粘膜や皮膚と接触すること）によって感染する、性感染症のひとつです。

### どんな症状がでるの？

- ① 感染した所にできもの（感染後約3週間～）  
↓ 自然に症状は消え、全身にひろがる
- ② 手のひらや足の裏に発疹（感染後約3か月～）  
↓ 自然に症状は消え、臓器などをかす
- ③ 血管や心臓、脳などの臓器に病変ができ、進行すると失明や認知症、場合によっては死亡（感染後約3年～）



梅毒にかかると、粘膜の傷つきにより、他の性感染症にもかかりやすくなります。自分の将来や、大切な人のこと、お金や時間のこと、いろいろ考えると、性的な接触をもたないが一番安心、安全です。もし、疑うようなことがあれば、検査に行ってください。居住地の保健所で無料検査できることが多いです。

色の見え方には特性がある人もいます！（男子の20人に1人、女子の500人に1人ぐらい）

- 地図帳の色分け
- 肉が焼けたかどうか
- 理科の実験で色の変化
- 充電完了のランプなど



色覚検査が希望制になり20年たちますが、多くの人は今でも小学生的の時に検査しているようです。検査は何度しても結果は同じですが、したことがないと思う人は一度してみてもいいと思います。進学に制限はありませんが、就職には一部制限があるからです。保護者同意のうえ、保健室で検査ができます。



### 夏休みの健康管理



保健委員長 M3A 伊藤 楓太

私が夏休み中に健康について実践しようと考えているものは「運動」です。外が暑いので、夏休み中はクーラーがきいた部屋でゴロゴロしがちです。しかし、ずっとゴロゴロしていたら身体によろしくありません。でも、運動したいけど外が暑くて嫌だという声もあるでしょう。そういう人たちにオススメなのが、プールで水泳をすることです。

水泳は全身運動であり、有酸素運動なので、脂肪燃焼や心肺機能の向上、生活習慣病予防などの効果に期待でき、さらに、水中なので暑い夏でも比較的始めやすいので、この夏休み、健康を気づかい水泳をしたいと思います。

# ～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	龟头や包皮に水泡、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	性器から肛門に目～ピンクの米粒～ 親指大のイボ、痛みはない	包皮、龟头、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。