



# ほけんだより 12月号



令和6年12月5日  
小牛田高等学園  
保健室

あと少しで冬休みです。この時期は、クリスマスやお正月など人が集まるイベントがあります。インフルエンザや感染性胃腸炎の流行する時期ですので、外出する際は感染症対策をしっかりと行ってください。

早わかり

## インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間＋解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

感染症にかかった際は、出席停止になる場合があります。出席停止日数の数え方は、表のとおりです。感染症によって出席停止の期間は異なります。

例) 鳥インフルエンザ(第1種) : 治癒するまで

麻疹(第2種)

: 解熱後、3日を経過するまで

流行性角結膜炎(第3種)

: 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。



保健目標

良い姿勢を整えよう



### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中与背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度(手のひらを広げて2つ並べたくらい)はなします。



いすに深く  
すわり背筋を  
のばします。

背もたれには  
寄りかかりま  
せん。

両足の裏全体を  
ゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

### 「立つ」ときのよい姿勢は?

立つときのよい姿勢のポイントは、①背筋をのばす、②両足をしっかりと地面につける、③左右のかたの高さをそろえる、④耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにすることです。



せいかんせんしょう

## 性感染症 (STD=Sexually Transmitted Diseases)

### 主な性感染症

#### 性器クラミジア感染症

**病原体** クラミジア・トラコマティス

##### 症状

男性：尿道に炎症や分泌物が出る。排尿時に痛みがある。自覚症状がある人は半分かくらい。  
女性：自覚症状がない場合が多い。子宮頸管に感染し、子宮頸管炎を起こす。  
(男女とも) 性器から口腔への感染も。

#### 性器ヘルペスウイルス感染症

**病原体** 単純ヘルペスウイルス2型

##### 症状

性器やその周辺に痛みを伴う水疱ができる。びらん、潰瘍、かゆみなど。  
性器から口腔への感染も。

#### 淋菌感染症 (淋病)

**病原体** 淋菌

##### 症状

男性：尿道から膿が出る。  
排尿時に激しい痛みがある。  
女性：自覚症状がない場合が多い。子宮頸管に感染し、子宮頸管炎を起こす。  
(男女とも) 性器から口腔への感染も。

#### 尖圭コンジローマ

**病原体** ヒトパピローマウイルス (HPV) 6 型、11 型など

##### 症状

性器や肛門の周辺にカリフラワー状のいぼができる。  
性器から口腔への感染も。

#### 梅毒

**病原体** 梅毒トレポネーマ

##### 症状

第1期：外陰部にかたいしこり  
第2期：全身に発疹、粘膜に粘膜疹  
第3期：皮膚に大きめのしこり  
第4期：脳、脊髄がおかされ死に至ることも  
性器から口腔への感染も

#### B型肝炎

**病原体** B型肝炎ウイルス (HBV)

##### 症状

目立った症状がなく、だるさ、疲れやすさが増す程度。完全治癒しないと、慢性化し肝硬変になることも。予防にはワクチンが有効。

性感染症は、精液や性器の分泌液に含まれた病原体が、性行為の際に粘膜から体に入ることによって起こります。1回の性行為でも感染することもありますし、自覚症状がなく、知らない間に相手に感染させることもあります。母子感染や、不妊の原因になることもあります。

#### 性感染症の検査

全国の保健所で、匿名で受けることができます。



尿や分泌物を調べる



血液を調べる