



鹿児島工業高等学校保健室

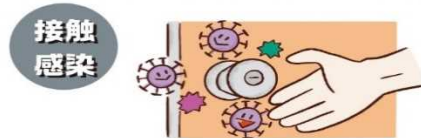
「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活の中に取り入れてみましょう。

ウイルスはどこから来るの？

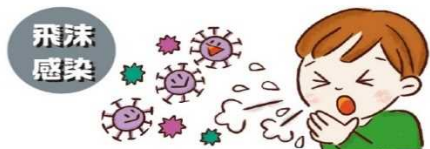
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



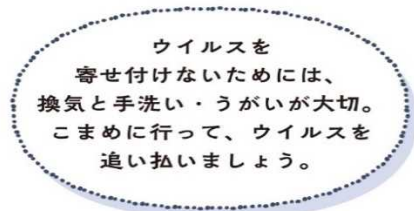
空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズツとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が残ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。

エイズって何？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。

HIV＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。



どうやって感染するの？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。

感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

感染症名	届け出用紙記載者	学校 HP（ホームページ）からのダウンロード
・インフルエンザ ・新型コロナウイルス感染症	保護者記入，お薬手帳写しなど貼り付け	保健室から → 学校感染症出席停止証明書インフルエンザ・新型コロナウイルス
・マイコプラズマ感染症 ・感染性胃腸炎 ※（医師が出席停止と指示した場合）	医療機関が記載	保健室から → 学校感染症出席停止証明書 → インフルエンザ・新型コロナウイルス以外

※ 保健室、事務室でも用紙を受け取ることができます。

LGBT って、なんだろう？

LGBT とは、次の言葉の頭文字をとって組み合わせた言葉で性的少数派(セクシャルマイノリティ)を表す言葉の一つです。



Sexual Orientation
性的指向

好きになる性



Lesbian
レスビアン

女性に対して
恋愛感情を抱く女性



Gay
ゲイ

男性に対して
恋愛感情を抱く男性



Bisexual
バイセクシュアル

女性に対しても男性に対しても
恋愛感情を抱く人

Gender Identity
性自認

自分の性をどう認識しているか



Transgender
トランスジェンダー

「からだの性」は女性でも「こころの性」は男性というように「からだ」と「こころ」の性が同じではないためからだの性に違和感を持つ人

DATA
01

LGBT だけではくれない LGBTQ+ とは？

性のあり方は多様です。「LGBT+」とは「LGBT だけではくれない、たくさんの性を含めた言葉です。」

LGBT とそれ以外でくっきり分かれているわけではないんだ！

Q

Questions

自分の性的指向、性自認が定まってない人

+

LGBT に含まれない様々な性

(X ジェンダー、A セクシュアルなど)

※ X ジェンダー: 「こころの性が男性、女性どちらでもない人

A セクシュアル: 「好きになる性」を持たない人

アウティング ~無意識に誰かを傷つけないために~



アウティングとは？

本人の承諾を得ずにその人の性自認、性的指向を他の人に伝えてしまうこと。

アウティングは
重大な
人権侵害です！

気を付けよう！

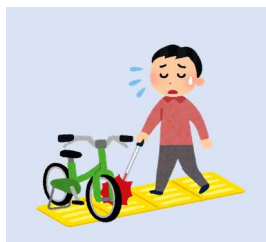
- 勝手に他人に話さない
- カミングアウトの強制をしない
- 詳しく聞き出さない

みなさんへのお願い

盲学校の先生の講演を聴く機会があり、普段の生活で困っていることを教えていただきました。私自身気づかない部分もあり、まずは知ることが大切だと思いました。皆さんにも今日から意識して生活してくれたら嬉しいです。そしてこの先生が教えてくださった「困ること」を周りの人にも伝えていくことが私たちの住む地域が思いやりのある社会になることにつながっていくと思いました。

○ 点字ブロックの通行

ブロック上に立っている人、立ち話をしている人、急に目の前を横ぎる人、荷物や自転車が置いてある時、点字ブロックをふさぐように駐車している車などが困ります。



○ 歩道のない路地の駐車

車のハッチ（リヤゲート）が開いたままだと顔や頭にぶつかることがあります。トラックのミラーで顔や頭をぶつけることもあります。



○ 落とし物が見つけにくい

転がるもの・薄くて小さいものなどは特に探しにくいです。

○ 大きな音（工事現場・大音量の音楽・車やバイクの爆音・大雨など）

交差点の音響信号や目標としている音（アナウンス）など大事な音が聞こえないと方向がわからなくなったり、バスの放送が聞こえずに乗りそこなってしまう。

○ 静かすぎて車の存在に気付かない

EV（電気自動車）やハイブリッド車の低速走行音、アイドリングストップ時など車の存在がわかりません。いきなりクラクションを大きく鳴らされて避けた際に壁や電柱にぶつかることもあります。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例	#8000	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。
	こども医療でんわ相談	
	#7119	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。
	救急安心センター事業	

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

病院に行くか迷ったら、#7099
（米盛病院 24 時間救急相談ダイヤル）

心の問題＝一人で抱えない。
必ず支えになってくれる人がいます(*^_^*)

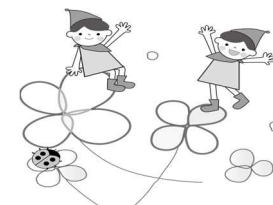
★ カウンセラー来校日

12月 9日(月)・・・9:00～11:00

12月 19日(木)・・・13:30～15:30

1月 14日(火)・・・13:30～15:30

1月 28日(火)・・・13:30～15:30



希望する生徒，保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。7月号に相談機関を紹介していますのでそちらも御利用ください。

引用文献：日本学校保健研修社 健 12月号
鹿児島市市民局人権制作部人権推進課資料