

# ほけんだより

平成31年度1月号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

平成最後の新年が始まりましたが、みなさんはどのように年末年始を過ごしていましたか？  
橋高では、じわじわとインフルエンザの感染が広がりつつあります。  
予防接種もマスクも、完全に感染を防げるわけではありません。  
いつも言われるように、睡眠時間をしっかりと、なるべく人ごみを避け、こまめに手を洗うようにしましょう。



## インフルエンザ 出席停止 期間

出席停止期間  
発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで  
※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

| 0日目           | 1日目           | 2日目             | 3日目             | 4日目             | 5日目             | 6日目   | 7日目   |
|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|-------|
| 発症 (Sad face) | 発症 (Sad face) | 解熱 (Happy face) | 解熱 (Happy face) | 解熱 (Happy face) | 解熱 (Happy face) | 登校OK! | 登校OK! |
| 発症 (Sad face) | 発症 (Sad face) | 発症 (Sad face)   | 解熱 (Happy face) | 解熱 (Happy face) | 解熱 (Happy face) | 登校OK! | 登校OK! |
| 発症 (Sad face) | 発症 (Sad face) | 発症 (Sad face)   | 発症 (Sad face)   | 解熱 (Happy face) | 解熱 (Happy face) | 登校OK! | 登校OK! |



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 例 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

(例)のように火曜日に発症したとすると、すぐに熱が下がったとしても、学校に来られるのは6日目の月曜日からになります。それより前は自宅で休養してください。  
なお、学校に来られるようになったら、「学校感染症による欠席届」を担任から受け取り、必要な書類をつけて学校に提出してください。医師の証明は必要ありません。  
なお、詳しい説明や用紙は、「上尾橋高校 HP 保健室より」にあります(用紙はダウンロードも可能です)

## 「正しい知識があなたを守る！いつか必ず役に立つライフスキル講座」

去年の12月17日(月)に、埼玉医科大学の高橋幸子先生の講演会がありました。  
みんな真剣に、そして自分の問題として考えてくれたことが、感想文から伝わってきました。



- ・性行為はリスクとかちゃんと踏まえたうえでする必要があります。相手の気持ちを理解して行動して、感情任せにしていたらいけないということがわかりました。また理性をコントロールすることができるようになることが将来生きていくうえで大切なんだと知りました。
- ・しっかり相手と話をしないで(性行為を)すると、相手をすごく傷つけてしまうことを学びました。だからもし自分にそういうことをするときがきたら、しっかり相手の気持ちを聞くのと、予防をしっかりしたいと思いました。
- ・性別は男女だけじゃなくいろいろあるということを知ってびっくりしました。前は男と男がそんな関係はすこしきらいなと思ってたけど、今日話を聞いてそういう恋愛もあるんだなと思いました。
- ・性感染症の話聞いていたとき自分の考えが一番変わりました。性感染症というのは自分が治療できていても、相手が治療していなければまたうつされてしまい、治療するということが繰り返になってしまうので、治療するときは二人一緒に治療することが非常に重要だと感じました。
- ・今まで産婦人科を受診してくださいと言われても、少し怖いイメージがあるなと思ってたけど、診察の流れなどを聞いて、将来自分が行くことになったときの不安が少し軽くなりました。また(不安に)思っているのは自分だけじゃないと知って安心しました。性交をしなくても性病にはかからないと思っていましたが、肌や口が触れるだけでもかかる性病があるということがわかりました。
- ・ものごころついたときから恋愛に性別なんて関係ないという考えを持っていたので、性別にしばられることなく同性愛者が結ばれることを周りや世界中の人々が快く受け入れ、心からの祝福ができるようなそれぞれの人生を大切にできる、そんな世界になってほしいです。
- ・今日の講演会で、 Condom の大切さやパートナーとのコミュニケーションの大切さをあらためて実感しました。インターネットや友人からの情報のみだと本当なのかわからないところがあったのでこのようにきちんとしたお話を学校で聞いてよかったです。

ただ、二人の関係が対等ではなくどちらかが相手を思いどおりにしようとしていると、体だけではなく、心も傷つけられてしまう可能性があるの、自分の交際がデートDVではないか、チェックしてみてくださいね。

## これって...デートDV?

ささいなことで  
不機嫌になり、  
無視したりする

いつも  
おごらせる

アルバイトを  
させたり、辞め  
させたりする

友だち  
付き合いを  
制限する

性行為やブライ  
ベートなことにつ  
いて人に話す

思いあたることは  
ありませ  
んか?

傷つく言葉を言ったり、暴力を振るっていても、一方的に相手を自分の思い通りにしようとするのはデートDVになります。  
もし嫌だと思ふことがあったら、相手にきちんと自分の気持ちを伝え、話し合うようにしましょう。自分も、相手も大切に。

