

ほけんだより

保健室
発行 No. 6
2020年
10月28日

対面授業が開始し約2か月が経過しました。後学期が始まり授業や課外活動など新しい生活様式の学校生活にも慣れてきたのではないのでしょうか？

気温の変化もあり、体調を崩し保健室に来室する学生も少しずつ増えてきました。今後、新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザの流行に備え、一人一人が免疫を高めるための生活を意識して生活をしていきましょう！



第1 学年特別講演会実施しました！



性教育について
振り返りましょう

【性知識に関する質問】 平均：NPO 法人ピルコン調査（2016年、N=4016）より引用

問題	正解	平均		1年	
		正答率	わからない 無回答	正答率	わからない 無回答
1. 排卵はいつも月経中に起こる	×	18%	65%	85.7%	0.0%
2. 精液がたまりすぎると、身体に悪影響がある	×	24%	64%	41.0%	0.0%
3. 膈外射精は有効な避妊法である	×	35%	52%	90.8%	0.0%
4. 月経中や安全日の性交なら妊娠しない	×	38%	52%	98.6%	0.0%
5. 低用量ピルは女性が正しく服用することでほぼ確実に避妊できる	○	17%	62%	65.9%	0.0%
6. 低用量ピルには月経痛や月経不順の改善の効果がある	○	19%	71%	93.1%	0.0%
7. 避妊に失敗したとき、72時間以内に使える緊急避妊薬がある	○	21%	68%	94.5%	0.0%
8. ピルでは性感染症が予防できない	○	36%	57%	58.1%	0.0%
9. 女性は30歳でも40歳でも同じくらいの確率で妊娠できる	×	50%	42%	98.2%	0.0%
10. 性感染症にかかっても必ずしも症状は出ない	○	23%	51%	81.1%	0.0%
11. 性感染症を治療しないと不妊症につながることもある	○	40%	56%	95.9%	0.0%
12. 保健所では、性感染症の検査を無料・匿名で受けられる	○	35%	59%	84.3%	0.0%

昨年度に引き続き「咲江レディスクリニック」院長、丹羽咲江先生による「大切にしたい心と体」という性に関する講演会を実施しました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の対応のため、Zoomでのオンラインでの講演会でしたが、音声等聞きづらい部分もありましたが、アンケートでは、8割以上の学生が「内容がよかった(88.5%)」「内容を理解できた(81.6%)」「今後役立ちそう(84.3%)」と回答してくれました。

調査対象：関東圏全日制高校生1～3年生男女 4,016名(11校)

【低用量ピルについて】

ピルのメリットとして「月経周期を整える」「吹き出物や多毛の改善」「PMS(月経前症候群)の改善」「貧血の改善」「月経痛を緩和」「子宮内膜症の予防・治療」など避妊以外にもメリットがあります。また、避妊については、**確実に避妊ができるわけではありませんし、ピルでは性感染症は予防できません！**

性について、心配なことや気になることがある場合は、保健室に気軽に相談してくださいね。

校長めしのコーナー…「お弁当」しょうかい

今回は、「校長先生」のお弁当を紹介させていただきます！

メニューは、栄養満点の「炊き込みご飯」「ヘルシーサラダ」でした！

「炊き込みご飯」は、市販の炊き込みご飯の素に、シラス(+カルシウム)と鶏ひき肉(+タンパク質)を追加し栄養価をアップするなどの工夫がされていました。「ヘルシーサラダ」は、レタス、ニンジン、トマト、玉ねぎに、チーズとナムが和えてあり、ドレッシングは使用せず、バジルとオリーブオイルをかけただけとのことでした。チーズとナムの塩分でも、おいしくて、健康に気を使った調理法で勉強になりました。皆さんも参考にしてみてください！

何かと忙しい校長先生の体を支えているのは、栄養たっぷりの食事であると実感しました！少し分けていただき、大変おいしくいただきました♪

田川校長先生です

