



令和7年12月18日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・教室の換気方法を見直す
- ・服装による体温調節の工夫

2025年も残り1ヶ月となりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。
25日からは冬休みに入ります。2週間ほどの休みですが、今年1年の振り返りと来年の抱負を
ゆっくりと考えてみてください。

インフルエンザなどの感染症はまだまだ流行しています。3年生で受験を控えている人も多い
と思いますので、感染対策をしっかりと、元気に過ごしてください。



感 染 症 注 意 報

自分も
まわりも

健康に
過ごすための
10のアクション

手洗い



こまめに・ていねいに

ポイント★

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかないうちに手に
ついたりしています。換気で外へ逃がす、手洗
いで洗い流すなどのアクションを。



換 気



部屋の2カ所を開けると◎

マスク



正しくつける



ポイント★

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高
めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外
に追い出したりやつつたりしてくれます。

食 事



栄養バランスに注意

睡 眠



量も質も確保

運 動



意識して体を動かす

ポイント★

うつらない・
うつさない

他の人から感染するリスクを高
める行動や、自分が感染してし
まったときに人にうつす危険の
ある行動は避けましょう。

密回避



人混みは避ける

咳エチケット



喉やハンカチでおさえる

検 温



体調が悪と思ったら

休 養



無理しない

年末年始は、面白そうなテレビ番組も多く、学校がないからといって生活リズムが乱れがちになります。生活リズム
が乱れると体の免疫力が落ちるだけでなく、学校が始まってからの学校生活もつらくなります。昼夜逆転にならないよ
うにいつもと同じ生活リズムを心がけながら、よいお年をお迎えください。

岩砂先生から質問の回答をいただきました

10月23日(木)に実施した、「性に関する講話」の事後アンケートに、講師の先生への質問がいくつかありました。今回、講師の岩砂病院・岩砂マタニティの岩砂眞一先生にご回答いただいたので、紹介します。

子宮頸がんワクチンについて、ワクチンを打つと副反応が強く出てしまう体質なので、なるべくワクチンを受けたくないのですが、子宮頸がんワクチンはどうしたら良いでしょうか？

質問



子宮頸がんワクチン接種によるアレルギー反応が強く現れる体質の人はワクチン接種は控えた方がよいです。
その方々は子宮頸がん細胞診検査を受けていただければ子宮頸がん対策予防となります。

ピルは妊娠したくないという理由だけで処方してもらえるのですか？

回答

質問



ピル処方は避妊のためには必要です。
ただし、医師の処方箋が必要となります。

確実な避妊対策はありますか？

回答

質問



確実な避妊方法は、女性はピル処方薬の飲み忘れがないことです。
男性は確実にコンドームを装着し、破損しないように心掛けることです。
男女の協力が必要です。

シラミは血を吸うだけだと思うのですが、それ以外に何か悪影響があるのですか？

回答

質問

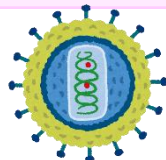


毛シラミの症状は激しい痒みです。
毛シラミは宿主の血液がなければ繁殖できません。
吸血と繁殖を続け、増殖し続けます。

性感染症は何もしていない状態でかかりますか？

回答

質問



性感染症は性行為によってのみ感染する病です。
性行為がなければ性感染症とは言えません。

産婦人科で働くことのやりがいは何ですか？

回答

質問



赤ちゃんの誕生に立ち会えるのが何よりの喜びです。

岩砂先生、ありがとうございました！

回答