

# 保健通信

平成29年度 第8号

大垣東高校 保健室 2017.12.4

早いもので、今年のカレンダーも残り1枚になりました。1・2年生は後期中間テスト、3年生は学年末テストが終わり、ほっとしている頃でしょうか。寒さも厳しくなり、感染症に注意が必要な季節となりました。しっかりと予防をし、万全な体調で新年を迎えたいですね。ゆっくり時間が取れる時に、今年を振り返って、来年の目標を立ててみましょう。

## ❁ ❁ 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略 ❁ ❁

インフルエンザ		ノロウイルス（感染性胃腸炎）
<p><b>一番多い飛沫感染</b></p> <p>感染者の咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものを触った手で、口や鼻を触る「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで「空気感染」することもあります。</p> 	感 染	<p><b>（ほとんど経口感染）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。</li> <li>・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。</li> <li>・感染した人が調理したのからうつります。</li> <li>・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</li> </ul> <p>※ノロウイルスの感染力は、強力！</p> 
<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳がでることも。</p>	症 状	<p>おう吐、下痢、腹痛。</p> <p>熱はあまり出ません。</p> 
<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間に短縮されます。早めに病院へ。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	か か っ た 時 は	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。</li> <li>・1～2日で自然に治ります。</li> </ul> <p>※下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。</li> <li>・空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。</li> <li>・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。</li> </ul> <p>※アルコール消毒も効果あり！</p>	予 防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。</li> <li>・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。</li> <li>・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>・咳やくしゃみが出るときはマスクをすること。</li> <li>・とっさの咳やくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。</li> </ul> 	気 を つ け る 事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。</li> <li>・床などはふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。</li> <li>・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。</li> </ul> <p>※処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう。</p>

### <家庭での朝の健康観察を徹底しよう！>

毎年、「朝熱があったんですが…」 「朝からだるいなと思っていたんですが…」 と言って、登校後すぐに保健室へ来室する人がいます。“体調が悪い！” と思う時は、家で様子を見たり、病院へ行くようにしましょう。無理に登校することで、症状が悪化し、長期間休むことになったり、感染が拡大してしまう可能性があります。

# LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない

先月までは、『2章 多様なセクシュアリティ』について掲載してきました。今からは、『4章 セクシュアルマイノリティが直面する問題』について掲載していきます。

3章は『LGBT 当事者の体験談』です。気になる人や、読んでみたい人は保健室まで。

## <4章:セクシュアルマイノリティが直面する問題>

### ★セクシュアルマイノリティの人が抱える悩みとは

セクシュアルマイノリティの人が抱える悩みというと、どんなものが思い浮かぶでしょうか？恋愛や身体のこと、セックスに関することが多いと思うかもしれませんが、それだけではありません。セクシュアリティの話題を共有できる友だちや恋人との出会い、カミングアウト、仕事、結婚、家族のことなど、悩む内容はとても幅広いのです。なぜなら、セクシュアリティは、その人の生活や人生に大きく関わってくるものだからです。

思春期には、大人へと成長していく自分の身体や、二次性徴に違和感があるという人もいるでしょう。また、周りが恋愛話で盛り上がっている時に、同性が好きな気持ちが言えなかったり、周りにばれないように気を使ったりして疲れてしまうという人もいるでしょう。あるいは、将来は生まれた時の性別とは違う性別で生活や仕事をしたいと思っているけれど、本当にできるのだろうか、などと悩んでいる人もいるかもしれません。

セクシュアルマイノリティの人が抱える大変さのひとつには、内容が性と関係することで「悩みをほかの人に話しづらくなってしまう」ということもあるのです。

この章では、セクシュアルマイノリティの人が抱える悩みを、一緒に考えていきましょう。

### ★将来について

自分の10年後や20年後は、一体どうなっているんだろう？10代の頃には、将来のことで悩んだり、不安に思ったりすることがたくさんあると思います。特にセクシュアルマイノリティの人は、身近に“自分と同じセクシュアリティの大人がいる”ということは少ないですから、将来像が見えにくく、不安な気持ちが強くなることもあるでしょう。

「自分みたいな人は本当にほかにもいるのかな」「同性が好きだけど、恋人・パートナーになる人と出会えるのかな」「生まれたときの性別とは違う性別で仕事をしたり、生活していきたいけど、家族や周りの人はわかってくれるだろうか」「友だちや家族にカミングアウトしたら、拒否されたり、悲しませたりするんじゃないか」などと、疑問や悩みが尽きないかもしれません。

### <“いない”のではなく“見えない”だけ>

あなたの身近なところに、セクシュアルマイノリティである大人の人はほとんどいないかもしれません。でもそれはいないのではなくて、見えていないだけなのです。

今の日本では、自分のセクシュアリティを周囲にカミングアウトして生活している人は、まだ少ないのが現状です。ですが、セクシュアルマイノリティの人にも、大人になって、仕事をして、自分なりの豊かな生活を送っている人たちがたくさんいます。悩んだり考えたりする機会は人より多いかもしれないけれど、自分のセクシュアリティと向き合いながら、自分らしい人生を築いていけるのです。

一人で悩んだり、抱えたりしている時は苦しいかもしれません。でもきっとあなたの思いと一緒に分かち合ってくれる仲間や大人がいます。一緒に考えていきましょう。

次回『第4章 セクシュアルマイノリティが直面する問題（“出会い”のこと）』について掲載します。

【参考文献：LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない（監著：日高 庸晴）】