

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和元年10月24日

☆急に寒くありませんか！佐賀工業にインフルエンザ上陸！

朝夕は、グッと冷え込んできました。

寒暖差が大きいほどエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。

十分な睡眠、しっかり栄養、温かい食べ物で体調を整え、寒暖差を考えて衣服の調節、喉の乾燥を防ぐ水分補給、手洗い、鼻呼吸、歯みがきを意識して実行し、感染症予防に備えましょう。



☆「性に関する指導講話」が10月7日(月)にあいました。



演題 「性について一緒に勉強しましょう」
講師 (医療法人) おおくま産婦人科(佐賀市)
院長 大隈 良譲 先生

大隈先生は、出産と不妊治療に従事され、体外受精が専門だと自己紹介をされました。



性は大切な「生き方」の話である。

お母さんのお腹の中で育つ赤ちゃんの様子を詳しく説明され、赤ちゃんの心音を聞き、動画をみながらなぜ妊娠するのか、10代の人工妊娠中絶が女子に与える影響、避妊、性感染症、望まない妊娠を避ける方法として①産み育てられる状況になるまで性的接触をしない。②正しくしっかり避妊すること、コンドーム使用時のこと、緊急避妊ピルのこと、女性は何歳まで赤ちゃんを産めるか、マスターベーションのこと等々、丁寧にズバリ話して頂き、心に残る講話でした。

＜みなさんの感想を一部紹介します。＞

- 自分は来年社会人になるので、性についての意識を今まで以上に考えることができて、とても勉強になりました。
- しっかり避妊すること、相手を思いあうこと、産婦人科の先生はすごいなと思いました。
- 性教育自体は何回も聞いていて、そこまでやる必要あるのかなと思っていましたが、今回の講話を聞いて、性の大切さが改めてわかりました。何回も講話を聞いて知識を深めていくべきだと思います。
- 水中でも赤ちゃんが泳げるところが印象に残りました。性感染症に気をつけたいと思います。避妊もしっかりとするよう心がけます。
- 男性と女性が性行為をすると、妊娠や性感染症が関わってくるので、望まない妊娠を防ぐためには避妊をすることが大事で、女性は避妊率の高いピルを服用する、男性はコンドームをつけることが大切。特にコンドームは射精をする直前ではなく、最初からつけておくことが大切。性感染症を予防するためにはピルとコンドームの両方を併用することが安全だということが印象に残りました。
- 避妊大事。命一番大事。





○ 今日の講話で子宮中の胎児の貴重な映像を見ました。胎児の心臓の音や動きを見てすごいと思いました。避妊や性感染症の話聞き、安易な考えをしないで行動しようと思いました。

○ 計画を立て、子作りをすること。命の大切さと尊さ。

○ ピルで生理を早めたり遅らせたり、生理痛を抑えたりできるなんて知らなかった。

○ しっかりとした避妊をすること、インターネットには危険がいっぱい。相手を思いやることが大切。正しい「性」について知ることができ、避妊や性感染症について知ることができたので、パートナーを思いやり、正しい知識を身につけることが大切なんだと思った。

○ ピルはあまり使用してはダメだと思っていたけれど、使用していいものなんだと改めてわかりました。

○ 正しい知識を身につけることが大切で、責任ある行動をとろうと思った。



☆がんについてちょっと考えましょう。

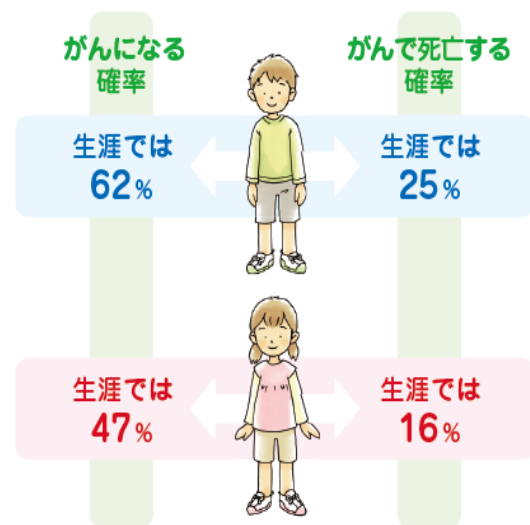
知っておきたい
がんの基礎知識

がんについて

がんとは、以下のような病気だと考えられています。

1) 誰でもなる可能性がある

現在日本人は、一生のうちに2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。がんは、すべての人にとって身近な病気です。



2014年データに基づく累積罹患リスク および 2016年データに基づく累積死亡リスク
国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成

2) 予防できるけれど完全には防げない

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする（予防する）」ことができる病気です。

しかし、それらを心がけていても、がんに「ならないようにする」ことはできません。

3) うつる病気ではない

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。がんという病気自体が人から人に感染することはありません。

一部のがんでは、ウイルス感染が背景にある場合がありますが、がんになるまでには、それ以外にもさまざまな要因が、長い年月にわたって関係しています。