

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和6年6月11日

すべての経験を成長につなげて！

定時制通信制体育大会が無事終わりました。

みなさん、よく頑張りましたね。スポーツの力には、これまでの練習や試合を通して感じた「悔しさや苦しさ」、「楽しさやうれしさ」、「団結力、達成感、満足感」等があります。どの場面での感情やその時その瞬間に得たすべての体験を貴重な学び、心の成長にしてください。スポーツでは喜怒哀楽の感情を頻繁に体験します。思わぬ失敗からの悔しさも学びととらえ、ネガティブとポジティブ、怒りの感情を消化しながら、すべての経験を自分自身の成長につなげてほしいと願っています。

全国大会に3名が出場します。万全な体調で練習の成果を発揮してください。みんなで心をつなげて応援しています。

これからの季節は、熱中症や食中毒、感染症に注意して生活してください。

「手洗い」は特に意識して！

「手洗い」は食中毒、感染症予防の基本です。洗い残しのない丁寧な手洗いを心がけましょう。



エイズ予防講話を行いました。6月4日(火)実施



演題「知っておきたい

AIDS /HIV 感染症の正しい知識」

講師 佐賀中部保健福祉事務所

感染症対策担当 技師 稲毛佳織 氏

エイズは、一度の性行為で誰もが感染するリスクがあること、以前は不治の病といわれていたが、今は適切な治療を受けることで病状をコントロールしながら普通の生活を送ることができること、講話の最後に「自分を大切にしてください。正しい知識を持ってください。」と願いを込められました。

皆さんの感想にはたくさんの感謝の気持ちが寄せられました。
生徒の感想より

○正しい知識を知れてよかった。話し方が丁寧で、聞きやすかった。正しい知識であることが大切だと改めてわかった。

○エイズ、HIVについての話は何度も聞いてきたが、今回の話もまだ知らないことがあり、興味深い内容だった。

○5～15年と長い期間、感染させる可能性があること初めて知ることができた。今日教えていただいたことに注意していきたいと思った。

○エイズを発症する前に HIV 感染を知り、適切な治療を受ければ感染前と変わらない日常生活を送ることができるので、心配な人はぜひ保健所に行って検査するべきだと思います。エ

イズと HIV の違いがわかったので良かったです。

○性行為をすると恐ろしい病気にかかるってことがわかった。性行為をする際はちゃんと予防するようにします。

○難しい内容で、自分には関係のないものだと思っていましたが、自分自身の事だと知れました。ありがとうございました。

○HIV・AIDS の進行過程が3つの段階に分かれているという事を初めて知りました。HIV に感染する



食中毒も感染症も 予防は手洗いから



と治療しても完治しないんだなと思いました。でも、早期発見をして治療を受ければ非感染者の人と同じように過ごせるという事がわかって、それでも、ウイルスは完全には取り除けないすごい病気なんだと思いました。

○ HIV や AIDS などの病気がどういうものかを知らなかった
ので、どうということになるのか、予防法について知れたので
とても良かった。

○HIV に感染してしまうと体が少しずつむしばまれていき、
色々な病気にかかってしまい、生活が大変になってしまうと
思いました。

○今回の講話を受け、HIV 感染までの流れをしっかりと理解
し、その予防法も教えていただいたので、この講話を忘れず
にしようと思いました。

○私は今日の講話を聞いて思ったことは、HIV や性病の恐
ろしさ、予防すれば大丈夫だと思いました。

○予防はすごく大事だと改めて知れた。



黄色ブドウ球菌
とびひの原因菌は

鼻の穴の中に
たくさんいます。

その指で、あせもや
虫刺されをかいたら…
「とびひ」になっちゃうよ!

まずは
刺されない
ように。

刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

かきむしってはいけません!

夏の
皮膚トラブル

汗だまり部分、

首まわり、関節の内側、
ズボンや下着で
しめつけられるところ…

まめに
ふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい
服を選んで着るようにしてみよう

うっかり 焼 きますぎ!?

冷たいタオルで
とにかく
冷やそう!

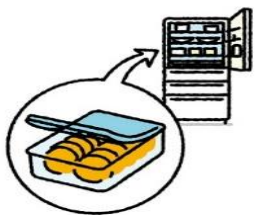
水ぶくれが
できてしまったら
つぶさずに病院へ!



ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【**つけない**】調理や食
事の前にはしっかり手
洗いをして、菌やウイル
スを洗い流す。



【**ふやさない**】食品や食
材を放置せず、残った
料理は冷蔵庫や冷凍
庫に入れる。



【**やっつける**】食材を
しっかり加熱して中心
まで火を通す。まな板
などは熱湯消毒する。



消費期限
〇〇年〇〇月〇〇日

食品を購入したり家に
あるものを食べたりす
るときには、消費期限
を確認する。